ISSN 2091-1629

मूल्य रु. ५५/-

गौरी

मासिक पत्रिका

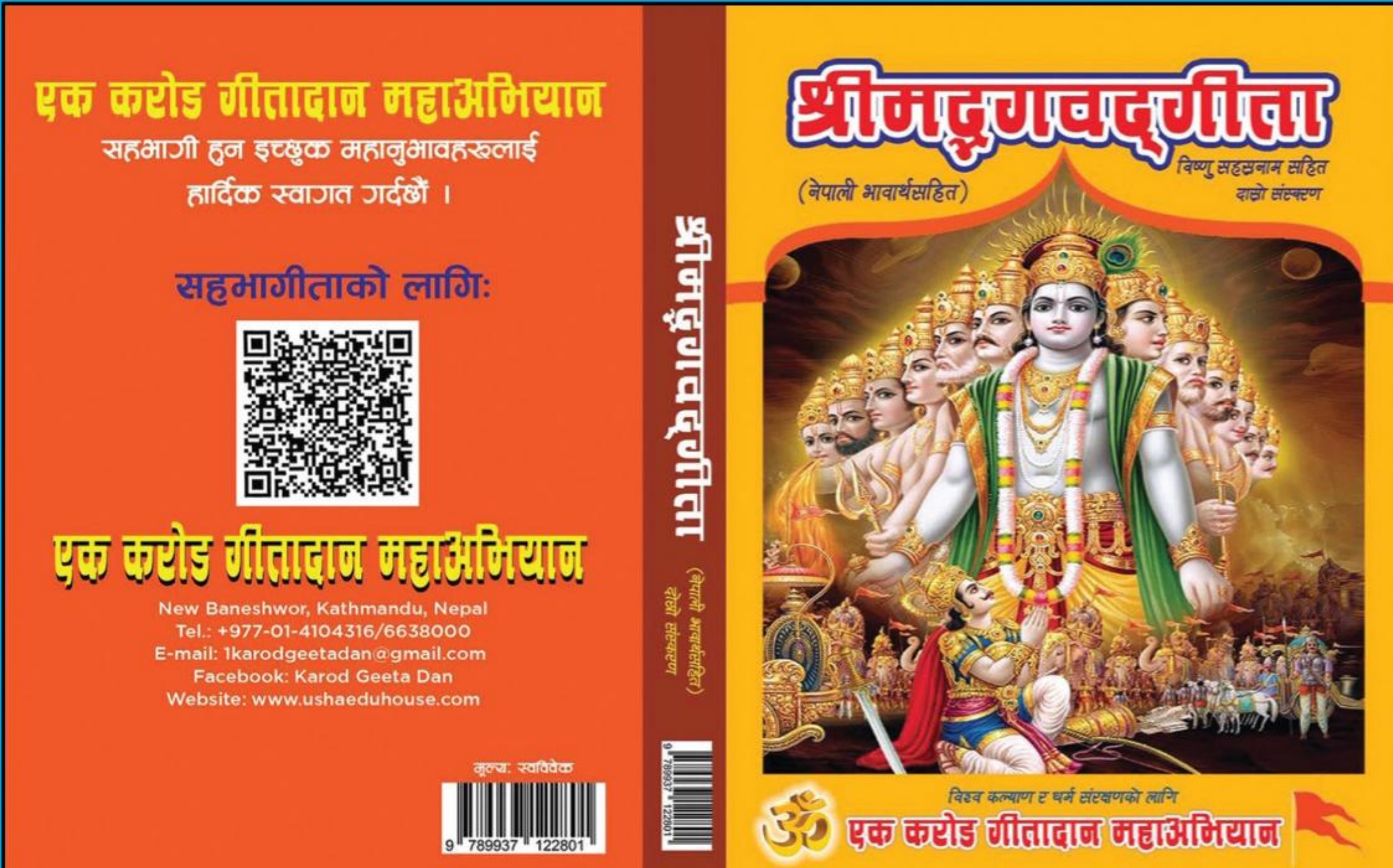
GAURI MASIK

वर्ष १८, अङ्क १०, २०८० असार, पूर्णाङ्क २०६

गौरी २०६ औं थुँगा

शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशम्
विश्वाधारं गगनसदृसं मेघवर्णं शुभाङ्गम्।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यम्
वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम्।

साल्ट ट्रेडिङ्ग कर्पोरेशन लिमिटेड
द्वारा प्रवर्द्धित
STC ग्याँस
तौल पूर्ण, सुरक्षा सम्पूर्ण
- ISI स्टाण्डर्डको भित्र बाहिर रबर कोट भै बीचमा स्टिलको जाली भएको ३ तहको होजपाइप
- उच्च गुणस्तरको रेगुलेटर
- पुनः प्रयोग गर्न न सकिने प्लाष्टिक सिल भएको सिलिण्डर
- कम्प्यूटर प्राविधिबाट चल्ने प्लान्ट, तौलमा सोहै आना ढुक्क हुनुहोस्
गृहिणी
चामल
साल्ट ट्रेडिङ्ग समूहका उत्कृष्ट खाद्य बस्तुहरू


एक करोड गीतादान महाअभियान
सहभागी हुन इच्छुक महानुभावहरूलाई
हार्दिक स्वागत गर्दछौं ।
सहभागीताको लागिः
एक करोड गीतादान महाअभियान
New Baneshwor, Kathmandu, Nepal
Tel.: +977-01-4104316/6638000
E-mail: 1karodgeetadan@gmail.com
Facebook: Karod Geeta Dan
Website: www.ushaeduhouse.com
मूल्यः स्वविवेक
9 789937 122801
श्रीमद्भगवद्गीता
(नेपाली भावार्थसहित)
दोस्रो संस्करण
श्रीमद्भगवद्गीता
विष्णु सहस्रनाम सहित
(नेपाली भावार्थसहित)
दोस्रो संस्करण
विश्व कल्याण र धर्म संरक्षणको लागि
एक करोड गीतादान महाअभियान

संवित परामर्श मण्डल
आबाल ब्रह्मचारी कविराज देवराज आचार्य
प्रा. शिवगोपाल रिसाल
डा. बिनु बाबा अर्याल
सल्लाहकार
श्रीमती गङ्गा कार्की
श्रीमती माधवी नेपाल
श्रीमती शिवा रिमाल
श्रीमती सीता श्रेष्ठ, खड्का
श्रीमती कमला बस्नेत
श्री नवराज लामिछाने
श्री मोहन चौधरी
प्रकाशक/सम्पादक
अर्जुन लामिछाने (९८५१०५३६०१)
व्यवस्थापक
बिदुरप्रसाद अधिकारी
सहयोगी
बिनीता पाठक
साजसज्जाः
बिपीन सोडारी (९८४९८५६२१०)
मुद्रकः किशोर अफसेट प्रेस

अध्यात्म ज्ञान लिनु र दिनु परम धर्म हो ।

एक प्रतिको रू. ४५/-
वार्षिक सदस्यता शुल्क रू. ५००/-
आजीवन सदस्यता शुल्क रू. ५,०००/-

ग्राहक बनेर गौरीको प्रकाशनमा टेवा पुऱ्याइ पुण्य कमाउनुहोस् ।

यस पत्रिकामा प्रकाशित लेख रचनाहरू लेखकका व्यक्तिगत विचार हुन्- सम्पादक

कार्यालय
भुवनेश्वरीमार्ग, पशुपति, काठमाडौं
फोन नम्बर- ९८०३८८८६६७, ९८०३०९२४१७
इमेलः- gauri_2062@yahoo.com / masikgauri@gmail.com

वितरक
विश्व स्वतन्त्र संचार
नयाँबानेश्वर, काठमाडौं, फोन नं.: ९८५१०३०९७२

पूर्वाञ्चल प्राप्ति स्थान-
वैदिक संस्कार तथा सामग्री प्रतिष्ठान
विर्तामोड, झापा ।
फोन- ०२३-५४४४४९

पश्चिमाञ्चल प्राप्ति स्थान
लुम्बिनी पूजा सामग्री प्रतिष्ठान, बुटवल
फोन- ०७१-५४३४०१

जि. प्र. का. द. नं. ५२/०६२/०६३

हे गौरि शंकरार्धाङ्गि यथा त्वं शंकरप्रिया ।
तथा मां कुरु कल्याणि कान्तकान्तां सुदुर्लभाम् ॥

वर्ष १८, अङ्क १०, २०८०, पूर्णाङ्क २०६

असार २०८०

शुक्रबार	१	८	१५	२२	२९
शनिबार	२	९	१६	२३	३०
आइतबार	३	१०	१७	२४	३१
सोमबार	४	११	१८	२५	गौरी
मङ्गलबार	५	१२	१९	२६	गौरी
बुधबार	६	१३	२०	२७	गौरी
बिहीबार	७	१४	२१	२८	गौरी

गौरीको अनुरोध.....!

यस गौरी मासिकको बार्षिक या आजीवन सदस्यता लिएर पनि पत्रिका नपाउनु भएका पाठकवृन्दहरूले कार्यालयमा सम्पर्क गरी छुटेका पत्रिकाहरू संकलन गर्नुहुन अनुरोध छ ।

कार्यालयः भुवनेश्वरी मार्ग, पशुपति
सम्पर्कः ९८४१५३३७८७, ९८०३८८८६६७
९८५१०५३६०१

श्रीमद्भागवतमहापुराण

अघिल्लो अंकबाट क्रमशः

वानप्रस्थ र संन्यासीको धर्म

मानिसले वानप्रस्थ आश्रममा आफ्नी पत्नीलाई छोराहरूको हातमा सुम्पिदेओस् अथवा आफ्नो साथमा लिएर शान्तचित्तले वनमा निवास गरोस् । उसले वनका कन्दमूलहरू र फलहरूले निर्वाह गर्दै तपोमय जीवन व्यतीत गर्नुपर्छ । त्यसले आफ्नो आश्रमोचित नियमहरूको पालन गर्नमा असमर्थ भएमा अथवा उसका मनमा पूर्णवैराग्य भएमा उसले संन्यास लिइहाल्नुपर्छ । संन्यासीले दण्ड र कमण्डलुबाहेक अरू कुनै बस्तु आफ्ना साथमा नराखोस् । त्यसले भुइँलाई हेरीहेरी गोडा राखोस्, साँचो बोलोस् र सबै काम राम्ररी सोचीविचारी गरोस् । त्यसका वाणीका निम्ति मौन, शरीरका लागि निश्चेष्ट स्थिति र मनका निम्ति प्राणायाम दण्ड हो । जसका साथ यी तीनओटै दण्ड छैनन्, त्यसले केवल बाँसको दण्ड धारण गर्नाले दण्डीस्वामी हुन सक्तैन । संन्यासीले पतीतहरूलाई छाडेर चारै वर्णहरूको भिक्षा ग्रहण गरोस् र केवल सात घरबाट जति पाइन्छ त्यतिमै सन्तोष गरोस्, तर अर्को समयका लागि केही बचाएर नराखोस् ।

संन्यासीले पृथ्वीमा एक्लै पर्यटन गरोस् । त्यो आफैंमा तल्लीन र आत्मप्रेममा नै तन्मय रहोस् । प्रतिकूल परि स्थितिहरूमा पनि धैर्य राखोस् र सर्वत्र समानरूपले परमात्माका व्यापकताको अनुभव गर्दै रहोस् । संन्यासीले निर्जन र निर्भय स्थानमा रहनुपर्छ । त्यसको हृदय निरन्तर मेरो भावनाले विशुद्ध भइराखोस् र त्यसले आफूलाई मदेखि अभिन्न ठानोस् । संन्यासीले मन र पाँचओटै ज्ञानेन्द्रियहरूलाई जित्नुपर्छ र क्षुद्र विषयभोगहरूबाट आफूलाई अलग्ग राखोस् । त्यसले बुद्धिमान् भएर पनि बालक सरल; निपुण भएर पनि जडतुल्य र विद्वान् भएर पनि उन्मत्त रहनुपर्छ ।

संन्यासीले कर्मकाण्डको व्याख्यामा पर्न हुँदैन, पाखण्ड गर्न हुँदैन, तर्कवितर्कबाट अलग्ग रहोस् र वादविवादमा कसैको पक्ष नलेओस् । त्यसले यति धैर्यवान् हुनुपर्छ, जसमा उसको मनमा कुनै प्राणीदेखि उद्वेग नहोस् र त्यो स्वयम् पनि कुनै प्राणीलाई उद्विग्न नरहोस् । त्यसले कसैको निन्दा अथवा अपमान नगरोस् र कसैसित पनि शत्रुता नगरोस् । उसले आफ्नो मनमा हर्षविषादलाई आउन नदेओस् । भिक्षावृत्तिले आफ्नो निर्वाह गरोस्, किनभने भिक्षाबाट नै प्राणको रक्षा हुन्छ; प्राण रहेमात्र तत्त्वको विचार हुन सक्छ र तत्त्वविचारबाट तत्त्वज्ञान प्राप्त भएर मुक्ति पाइन सक्छ । जस्तै म परमेश्वर भएर पनि शास्त्रोक्त नियमहरूको पालन गर्छु, त्यसै गरी ज्ञाननिष्ठ पुरुषले पनि शौच, आचमन, स्नान र अरू नियमहरूको आचरण गरोस् । त्यसले मलाई प्राप्त गर्ने साधनहरूलाई जान्दैन भने मेरो चिन्तनमा तन्मय भएर रहने सद्गुरूको शरण लिएर जबसम्म ब्रह्मको परिज्ञान हुँदैन तबसम्म उनको सेवा गरोस् । उद्धवले निवदेन गरे– प्रभो । हजुरको यो वैराग्य र विशुद्ध ज्ञान जसरी सुदृढ हुन सक्छ, त्यसरी स्पष्ट गरेर सम्झाउनुहोस् । हजुरले कृपा गरेर मुक्त गराइदिने आफ्नो वाणीको सुधाधारामा मलाई चुर्लुम्म पारिदिनुस् ।

भगवान् श्रीकृष्णले भन्नुभयो– उद्धव ! जसले इन्द्रियहरू र मनमाथि विजय प्राप्त गरेको छैन, जसका इन्द्रियरूपी घोडा र बुद्धिरूपी सारथि बिग्रेका छन् र जसको हृदयमा ज्ञान र वैराग्यको उदय भएको छैन त्यसले संन्यासीको भेष धारण गरेर पेट पाल्दछ भने त्यसले मलाई ठग्ने चेष्टा गरेको हो । संन्यासीको मुख्य धर्म शान्ति र अहिंसा तथा यज्ञानुष्ठान हो । गृहस्थका निम्ति पनि ब्रह्मचर्य, तप, शौच, सन्तोष र समस्त प्राणीहरूका प्रति प्रेमभाव यी मुख्य धर्म हुन् । मेरो उपासना त सबै आश्रमहरूमा रहेर गर्नुपर्छ । मैले तिमीलाई यो वर्णाश्रमधर्म भनेको हुँ । यस धर्मानुष्ठानद्वारा मेरो भक्ति गरेमा अनायास नै मोक्षप्राप्ति हुन सक्छ ।

जसले शास्त्रहरूको श्रवण, मनन र निदिध्यासनद्वारा आत्मसाक्षात्कार गरिसकेका छन्, जो श्रोत्रीय एवम् ब्रह्मनिष्ठ छन्, जसको निश्चय केवल युक्तिहरू र अनुमानहरूमा मात्र निर्भर हुँदैन, मायारूप सम्पूर्ण द्वैतप्रपञ्च र त्यसको निवृत्तिका साधनहरूलाई ममा लीन गरिदिन्छ; जो ज्ञानविज्ञानसम्पन्न सिद्ध पुरूष छ, त्यसैले मेरो वास्तविक स्वरूप जान्दछ । यसै कारण ज्ञानी पुरूष मलाई सबैभन्दा प्यारो छ । क्रमशः

सम्पादकीय

नेपालको पहिचानः हिन्दु राष्ट्र

विश्वमै एक मात्र हिन्दु राष्ट्रको रूपमा परिचित नेपाल वि.सं. २०७२ सालको संविधान पछि 'धर्म निरपेक्ष राष्ट्र'को रूपमा परिणत गरिएको छ । धर्म निरपेक्ष संविधान लागु गरिएको ६ वर्ष पछि गरिएको जनगणनामा समेत हिन्दु धर्मावलम्बी जनसंख्या सबैभन्दा बढी नै रहेको पाइएको छ । वि.सं. २०७८ सालको जनगणनामा धर्म सम्बन्धी महलमा उल्लेख भएका विभिन्न दश धर्महरू (हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, किरात, क्रिस्चियन, प्राकृतिक, वोन, जैन, वहाई र सिख) मध्ये सबैभन्दा धेरै जनसंख्या हिन्दु धर्मावलम्बी भएको केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागले जनाएको छ । विभागका अनुसार कुल जनसंख्या २ करोड ९१ लाख ६४ हजार ५ सय ७७ मध्ये ८१. १ प्रतिशत अर्थात् २ करोड ३६ लाख ७७ हजार ७ सय ४४ जना हिन्दु धर्मावलम्बी रहेका छन् । यसै गरी ८.२१ प्रतिशत बौद्ध, ५.०९ प्रतिशत इस्लाम, ३.१७ किरात, १.७६ प्रतिशत क्रिस्चियन, ०.३५ प्रतिशत प्रकृतिक, ०.२३ प्रतिशत वोन धर्मावलम्बी रहेका छन् भने जैन, वहाइ र सिख धर्मावलम्बी जनसंख्या ०.१ प्रतिशत भन्दा कम रहेको छ ।

विश्वमा क्षेत्रफल र जनसंख्याको दृष्टिकोणले सानो मुलुक भए पनि नेपालको आफ्नै मौलिक पहिचान छ । प्राचीन सभ्यता र संस्कृतिको देश नेपाल हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको बाहुल्यता रहेको देश हो । वि.सं. २०७२ साल मङ्सिर ३ गते अगाडि नेपाल विश्वको एक मात्र हिन्दु राष्ट्रको रूपमा परिचित थियो । वर्तमान संविधानमा 'धर्म निरपेक्ष राष्ट्र' उल्लेख गरिँदा नेपालको यो पहिचान नामेट भएको छ । लोकतन्त्रमा बहुमतको कदर गरिने हो भने ८१ प्रतिशत भन्दा बढी जनसंख्या हिन्दु धर्मावलम्बी भएको मुलुकलाई हिन्दु राष्ट्र कै रूपमा संविधान मै उल्लेख गरिने हो भने विश्वमा यस देशको अलग्गै पहिचान कायम हुने थियो । अस्तु,

यसभित्र

अविच्छिन्न

श्रीमद्भागवत महापुराण २

सम्पादकीय ३

कविता

बुढ्याईंको गति विष्णुगोपाल रिसाल ४

गीताज्ञान

सांख्ययोग आचार्य खेमराज केशवशरण ५

परिचय

आजको युगको माग.... प्रा. शिवगोपाल रिसाल ८

आध्यात्मिक वार्ता

श्रीरामकृष्णको ..... श्रीमहेन्द्रनाथ गुप्त श्री 'म' १०

समय-सन्दर्भ

तीन पाइलाबाट... सहप्रा. डा. विनुबाबा अर्याल १४

पौराणिक पात्र

महान शिवभक्त.... मोहनप्रसाद आचार्य १८

संस्मरण

श्रीमद्देवीभागवत... डा. कान्ता भट्टराई २१

कविता

नाम मात्र फरक रामबहादुर तामाङ २५

स्वास्थ्य

खाना किन शुद्ध... हरिप्रसाद सोडारी २६

योग

सूर्य नमस्कार योगी रमेश सिटौला २९

समय

श्रीपशुपतिनाथमा .... शङ्करमान भण्डारी ३२

गतिविधि ३४

बुढ्याईंको गति

-विष्णुगोपाल रिसाल

यो जीवको मनुजमा जब भो बुढ्याई
के हुन्छ त्यो गति म भोगिरहेछु हाई !
यो देह जन्मिकन मर्नु छ नित्य खेल
भोग्नै छ है ! षड विकार कसै गरेर ॥

गर्भै रहेपछि त जन्म भयो भनेर
बालो युवा र पछि प्रौढ र बृद्ध हेर ।
त्यो पूर्व आकृति क्रमैसित फेरिरहन्छ
घट्दै गएर शरिरै पछि मृत्यु हुन्छ ॥

त्यस्तो छ यो शरिरको क्रम जन्म नाश
यो देहको गति छ त्यै क्रममा विकाश ।
बृद्धै भएर सयमा अब पन्ध्र बाँकी
के हो कस्तेरि कटने नहुने फलाकी ॥

घुँडा दुखेर अति भो न त हिंड्न सक्छु
सुत्दा पसार्न पनि हुन्न सहीरहन्छु ।
खुम्च्याउनै पनि चसक्क भएर दुख्ने
घुँडा पछाडि चरकी खिचिएर चुस्ने ॥

हाडै खिएर दुःखने कसरी भनूँ त्यो ?
होला त भन्नु परने सब मासु गल्दो ।
छाला उचालिन गई खुकुलो भएका
नीला नशाहरू उठी फिंजिई रहेका ॥

चाँडै म हिंड्दछु भनी मनले चितायो
गोडा उचालि हिंडदै जिऊ थाकिहाल्यो ।
काम्दोछ थरथर गरी भर छैन आफ्नो
लठ्ठी सहाय छ हरे ! न त लड्छु जस्तो ॥

बोसो र मासु गलदा जिउ चाहुरेको
छाला सरक्क नमिली खुकुला भएको ।
जिङ्रिङ्ग भैकन नशा सब उठ्न थाल्यो
बाक्लो भएर रगतै चुहिंदा छ कालो ॥

आँखा छ देख्न धमिलो अनि कान त्यस्तै
क्यै सुँघ्न सक्दिन अहो ! घिन छैन जस्तै ।
दाँतै उखेलिन गए कति दुख्न थाले
खाना चपाउन बडो सकसै हुनाले ॥

खाइन्छ जे पनि अहो ! पचनै छ गारो
धान्ने कसोरि जिउ यो अडनै छ गारो ।
जो सत्तरी पुगिसके तिनको क्रमैले
यै हाल हुन्छ जति बढ्छ उमेर जैले ॥

बेमौसमी नङ कपाल बढेर आए
हुन्थ्यो सफाइ पनि सैलुनतर्फ धाए ।
यस्तै छ हिंड्न कठिनै भर पो दिनाले
यो षड् विकार क्रममा जिउ भट्किनाले ।

कोही अनेक थरि दुःख खपेर मर्छन्
कोही भने सहज साथ सरक्क मर्छन् ।
यो खेल हुन्छ कसरी कसले कहन्छ ?
प्रारब्ध हो कि यम हुन् अलमल्ल हुन्छ ॥

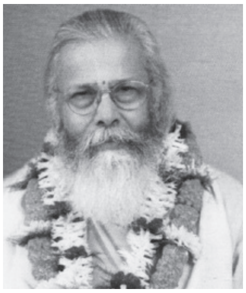
यो देहको षड् विकार पछाडि सर्दा
ओड्ने छ इन्द्रिय सबैतिर जालि पर्दा ॥
आखीर यै छ घटना जिवको बुझौं है
पर्दैन पीर कत्ति नै सहनै सकुँ है ॥

जो चित् भनिन्छ जिउमा उ कता कता छ
त्यो बस्छ निस्कृय भई तर त्यो सबै छ ।
त्यो हो कि राम शिव कृष्ण ब्रह्म हो त्यो
संझी उसैकन मरे अनि मुक्त भो त्यो ॥❖

(प्रस्तुत कविता कविले २०७८ साल असार २० गते उहाँबाट गौरीलाई प्राप्त भएको थियो, हाल उहाँको देहवसान भइसकेको छ)

गीता द्वितीय अध्याय

सांख्ययोग



–आचार्य खेमराज केशवशरण

अकीर्तिं चापि भूतानि कथयिष्यन्ति तेऽव्ययाम्।
संभावितस्य चाकीर्तिर्मरणादतिरिच्यते।३४।

अन्वयः भूतानि ते अव्ययाम्, अकीर्तिं च अपि कथयिष्यन्ति। संभावितस्य च अकीतृि भरणात् अतिरिच्यते।

सरलार्थः प्राणीहरूले तिम्रो कहिल्यै पनि नमेटिने अपजस वखान गरिरहनेछन् । एकचोटि प्रतिष्ठित भइसकेको व्यक्तिको वदनामी भयो भने त्यो मृत्युभन्दा पनि नराम्रो हुन्छ ।

भावार्थचन्द्रिकाः भगवान् अर्जुनलाई आफ्नो बनिसकेको प्रतिष्ठामा आँच नपुऱ्याउने सल्लाह दिंदै अर्जुनलाई सावधान गराउनुहुन्छ। अर्जुन ! तिमी आजसम्म वीरहरूमा अग्रणी मानिएका छौ । तर क्षत्री धर्म अनुकूल बनेर युद्धको मैदानमा नडटी यसलाई छोडेर पलायन भयौ भने फेरि कहिल्यै उँभो उठ्न नसक्ने गरी तिमी अपजसका भागी बन्नेछौ । सबैले तिमीलाई लाक्षी भन्नेछन् । देवता, यक्ष, गन्धर्व कसैसँग नडराउने वीरहरूमा श्रेष्ठ कहलाएका तिमी काँतरताले गर्दा युद्धको मैदान छोडेर भाग्ने भनी चिनिने छौ । यस्तो अपजस भोग्नुभन्दा मर्नु निको हुन्छ । त्यसैले प्रिय सखा भएर मसँगै भएका वेला तिमी त्यस्तो अपजस कमाउने काममा लाग्न पुग्यौ भने त मेरो सान्निध्य पनि मूल्यहीन देखिनेछ। तिमीले मेरो तिमीप्रतिको स्नेहको समेत अवमूल्यन गरेको ठहर्नेछ ।

भयाद्रणादुपरतं मंस्यन्ते त्वां महारथाः।
येषां च त्वं बहुमतो भूत्वा यास्यसि लाघवम्।३५।

अन्वयः महारथाः त्वां भयात् रणात उपरतं मंस्यन्ते। त्वं येर्षा षहुमतो भूत्वा लाधवं यास्यसि।

सरलार्थः महारथीहरूले तिमीलाई डरले गर्दा युद्धको मैदानबाट हटेको भनी ठान्नेछन् । अनि जसको सामु तिमी ठूला इज्जतदार थियौ, तिनैको सामु तिमीले शिर निहुराउनु पर्नेछ ।

भावार्थचन्द्रिकाः अर्जुन ! तिमीले युद्धको मैदान छोडेर पछि हट्दा प्रतिपक्षी महारथी अरूले बन्धुवान्धवहरूप्रतिको स्नेहले यसो गरेको भन्ने संझिदेलान् भन्ने ठानेका छौ भने त्यो ठूलो भूल हुनेछ । किनभने उनीहरूले त तिमी काँतर भएको हुनाले मरिएला भन्ने डरले युद्धको मैदान छोडेको भन्ने नै अर्थ लगाउने छन् । ती महारथीहरूका सामु त्यत्रो प्रतिष्ठा कमाइसकेको तिमीले तिनैका सामु शिर निहुराउनु पर्दा कस्तो होला ? सोच । यस श्लोकमा भगवान्को भक्तवत्सलता प्रकट भएको छ । आफ्नो शरणागत भक्तको इज्जत र प्रतिष्ठालाई आफ्नै इज्जत र प्रतिष्ठा मानेर बचाउ गरिदिने भगवान्को कृपामय स्वरूप नै यहाँ व्यक्त भइरहेको पाइन्छ ।

अवाच्यवादांश्च बहून्वदिष्यन्ति तवाहिताः
निन्दन्तस्तव सामर्थ्यं ततो दुःखतरं नु किम्।३६।

अन्वयः तव अहिताः तव सामर्थ्यं निन्दन्तः बहून् अवाक्तवादान् च वदिष्यन्ति। ततः दुःखतरं किं नु ?

सरलार्थः तिम्रो कुभलो चिताउनेहरूले तिम्रो सामर्थ्यको निन्दा गर्दै तिमीलाई धेरै वद्नाम गर्नेछन् । त्यसभन्दा ठूलो दुःखको कुरा अरू के होला ?

भावार्थचन्द्रिकाः भक्तको भगवान्सितको सम्वन्ध बहुआयामिक हुन्छ। माता, पिता, बन्धु, सखा सबै सम्बन्धको निर्माण भगवान् भक्तप्रति गरिदिनुहुन्छ। शरणागत भक्तको हित अथवा अहित केमा छ त्यसबारे उसलाई सचेत गराउने समेतको जिम्मेदारी उहाँ नै सम्हाल्नुहुन्छ। त्यसैले

यस श्लोकमा शत्रुहरूले गर्ने तिरस्कारबाट बच्न भगवान् अर्जुनलाई सचेत गराइरहनुभएको छ । बन्धुहरूप्रतिको करूणाको बहानामा आफ्नो गरिमापूर्ण प्रतिष्ठालाई नगिराउन सल्लाह दिइरहनुभइको छ ।

हतो वा प्राप्स्यसि स्वर्गं जित्वा वा भोक्ष्यसे महीम्।
तस्मादुत्तिष्ठ कौन्तेय युद्धाय कृतनिश्चयः ।३७।

अन्वयः हतो वा स्वर्गं प्राप्स्यसि जित्वा वा महीं भोक्ष्यसे। तस्मात् कौन्तेय ? युद्धाय कृत निश्चयः उत्तिष्ठ।

सरलार्थः यदि वीरगति प्राप्त गऱ्यौ भने स्वर्गमा पुग्नेछौ । विजयी भयौ भने सम्पूर्ण पृथिवीको भोग गर्नेछौ । त्यसैले हे कुन्तीनन्दन ! युद्धको निम्ति निश्चय गर र उठ ।

भावार्थचन्द्रिकाः यो प्रकरणको सारभूत सन्देश हो- स्वधर्मको पालन । वीर क्षत्रियको लागि युद्धमा पिठ्युँ नफर्काउनु स्वधर्म हो, क्षत्रीधर्म हो । त्यस्तो स्वधर्मको परिपालनबाट व्यक्तिलाई स्वर्गको प्राप्ति हुन्छ । यदि युद्धमा मरिएछ भने स्वर्गको भागी हुन्छ र जितेछ भने भूमण्डलको अधिपति हुन्छ । ठीक बाटो हिंड्दा कहिल्यै अफ्ठ्यारोमा परिंदैन । नराम्रो बाटो हिंडे चाहिँ नराम्रो परिणाम भोग्नै पर्ने हुन्छ । त्यसैले भगवान् अर्जुनलाई स्वधर्मलाई मनमा राखेर वीरतासाथ निष्काम मनले युद्धमा भाग लिन प्रेरित गर्दैहुनुहुन्छ ।

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ।३८।

अन्वयः लाभालाभौ जयाजयौ सुखदुःखे समे कृत्वा तनः युद्धाय युज्यस्व एवम् पापं न अवाप्स्यसि।

सरलार्थः लाभ हानि, जय पराजय र सुख दुःखलाई समान मानेर युद्धका निम्ति लागिपर । यसो गरेमा तिमीलाई पाप लाग्ने छैन ।

भावार्थचन्द्रिकाः पहिलो अध्यायको अन्तिममा र दोश्रो अध्यायको प्रारम्भमा अर्जुनले व्यक्त गरेका तर्कहरू झट्ट पढ्दा र सुन्दा स्वभाविक र सहज जस्ता लाग्दछन् । गुरूजनप्रतिको आदर र बन्धुजनप्रतिको स्नेहको वशीभूत भएर उनले यी कुरा बोलेका हुन् र त्यसैले मानवीय भावना अनुकूल छन् भन्ने पनि कतिलाई लाग्न सक्दछ । परन्तु धर्म र कर्तव्यको कठोर तराजुमा तौलिदा अर्जुनको यी उद्‌गार केवल पूर्वपथमात्र सिद्ध हुन पुग्दछ । समाधान पक्ष त भगवान्‌को सद्‌वितले मात्र दिएको छ । स्वधर्मपरिपालनको कसीमा कसेर हेर्दा अर्जुन भावुकताको एकोहोरो धारामा बगेको मात्र पाइन्छ ।

एकथरी विचारकहरूले के ठानेका छन् भने अर्जुन शान्तिवादी थिए । परन्तु भगवान् श्रीकृष्णले युद्धका निम्ति उक्साउनु भएको थिएन । उहाँले त केवल स्वकर्तव्य र स्वधर्मप्रति उनलाई जागरूक मात्र पार्नुभएको थियो ।

त्यो युद्ध अर्जुनले आफ्नातर्फबाट आह्वान गरेको युद्ध थिएन । अन्यायी दुर्योधनको हठधर्मिताले गर्दा नलडी नहुने भएर आइलागेको युद्ध थियो । राज्यका हकदार पाण्डव थिए । आफ्नो हकै नभएको राज्य हड्पेर त्यसमाथि उल्टै युद्धको ललकार दुर्योधनले दिएको थियो ।

अर्जुन वीर क्षत्रिय थिए । युद्धको मैदानमा थिए । धर्म, मानवता र न्यायको विरोधी शत्रुपक्षबाट चुनौती साथ युद्धको निम्ति ल्ल्कारिएर दुई सेनाका बीच पुगेका थिए । त्यस अवस्थामा कुनै पनि विवेकसम्पन्न व्यक्तिले अर्जुनको जस्तो भूमिकामा रहेका कुनै पनि व्यक्तिलाई कर्तव्यनिर्देश गर्दा भगवान् श्रीकृष्णले भन्नुभएभन्दा भिन्न कुरा भन्नु उचित हुन्नथ्यो । अर्जुनलाई त्यस स्थितिमा छोडिदियो, युद्ध नगर भन्नुको मतलव हुन्थ्यो सत्यविरोधी, धर्म विरोधी, मानवता विरोधी प्रकृतिका सामु सोझै घुँडा

टेक्ने, त्यसलाई मान्यता दिने सल्लाह दिनु । त्यसैले धर्म र मानवताको प्रतिष्ठापनलाई नै लक्ष्य तुल्याएर अवतार लिनुभएका भगवान् श्रीकृष्णले अर्जुनलाई युद्धनिम्ति नै प्रेरणा दिनुभयो । त्यसबेलाका लागि त्यही उनको निम्ति परमकर्तव्य र स्वधर्मका परिपालन थियो ।

मूल कुरा कर्तव्य पालन नै गीताको सारसन्देश हो । भगवान्ले युद्धको निम्ति प्रेरणा दिएको कदापि होइन । स्वधर्मपालनप्रति जागृति पैदा गराउनु भएको मात्र हो । हामीले भ्रममा नपरी गीताको सही सन्देशलाई संझनु पर्दछ । अधर्म र अन्यायको कालो हावाभित्र रूमल्लिएको शान्ति र अहिंसाको मूल्य पनि रहन्न । भगवान् प्रसंगको उपसंहार गर्दै लाभ भए पनि हानि भए पनि, जय भए पनि, पराजय भए पनि सुख वा दुःख कुनै कुराको परवाह नगरी कर्तव्य बनेर आइपरेको युद्धलाई सम्पन्न गर्नुपर्ने कुरा यहाँ अर्जुनलाई संझाउनु भएको छ । अर्जुनले युद्ध गर्दा पाप लाग्ने कुरा गरेका थिए । भगवान् भन्नुहुन्छ– युद्ध गर्दा होइन स्वधर्मको उल्लङ्घन गर्दा चाहि पाप लाग्दछ ।

एषा तेऽभिहिता साङ्ख्ये बुद्धिर्योगे त्विमां श्रृणु ।
बुद्ध्या युक्तो यया पार्थ कर्मबन्धं प्रहास्यसि ।३९।

अन्वयः त सांख्ये एषा वुद्धिः अभिहिता । योगे तु इमां (वुद्धिम्) श्रृणु पार्थ यया वुद्या युक्तः कर्मबन्धं प्रहास्यसि ।

सरलार्थः हे अर्जुन ! तिमीलाई मैले सांख्यमा यो बुद्धि बताएँ । अव योगमा चाहिँ अर्कै बुद्धि तिमी सुन । जुन बुद्धिद्वारा युक्त भएर तिमी कर्मको वन्धनलाई सजिलै फाल्न सक्नेछौ ।

भावार्थचन्द्रिकाः सांख्य भन्नाले ज्ञानयोगलाई संझनु पर्दछ । आत्माको अमरता र नित्यता सम्बन्धी विषय दोश्रो अध्यायको पहिला मुख्य विषय हो र स्वधर्मको परिपालनप्रति जागरूकता यस अध्यायको दोश्रो मुख्य विषय हो । यी दुवैलाई गाभेर 'सांख्य' भित्र राखिएको छ । त्यसैले स्वधर्म परिपालनको प्रकरण सकिने वित्तिकै भगवान्ले 'यो बुद्धि तिमीलाई सांख्यमा बताइयो' भनी भन्नुभयो । सुख र दुःखलाई, लाभ र हानिलाई, जय र पराजयलाई समान प्रेरणा दिंदै अढ्तीसौं श्लोकमा दिइएको बुद्धिलाई नै यहाँ एषा बुद्धि भनेर भगवान्ले भन्नुभएको छ । आत्माको अमरता र नित्यता सम्वन्धी ज्ञान र स्वधर्म परिपालनप्रति समझदारीलाई यहाँ पहिले बुद्धि शब्दले लिइएको छ र दोश्रोपटक आएको बुद्धि शब्दले अनासक्त मन, स्थितिले गरिने निष्काम कर्मयोग सम्वन्धी प्रबुद्धतालाई लिइएको छ । अब यस पछिको प्रकरणमा कर्मयोगका विशेषताहरूको बारेमा भगवान् बताउँदै हुनुहुन्छ । त्यसैले योगे तु इमो बुद्धिं श्रृणु भनेर भगवान्ले यहाँ भन्नुभएको हो । कर्मयोगको बारेमा राम्रो समझदारी राख्न सके मानिस जीवनमा निरन्तर कर्मठ, जीवन विताएर पनि कर्मको वन्धनबाट नित्यमुक्त बन्न सक्ने हुन्छ । त्यसैलाई भगवानले यहाँ इङ्गित गर्नुभएको छ । क्रमशः

(आचार्य खेवराज केशवशरणको वि.सं. २०७४ साल साउन १८ गते देहवसान भएको हो । उहाँका पारिवारिक श्रोतबाट प्राप्त भएको उहाँद्वारा भावानुवादित गीताको भावार्थचन्द्रिका हामीले गौरीका प्रकाशनमा क्रमशः प्रकाशित गरिरहेका छौं)

असार महिनाका पर्व तथा विदा

१ मिथुन संक्रान्ति
३ अन्तर्राष्ट्रिय बुवा दिवस
६ विश्व योग दिवस / संगीत दिवस
१० रविसप्तमी व्रत/सूर्य पूजा / भूमी पूजा
११ अन्तर्राष्ट्रिय लागू पदार्थ तथा अवैध तस्करी विरूद्ध दिवस
१४ हरिशयनी एकादशी व्रत (तुलसी रोप्ने)/चतुर्मास व्रत आरम्भ
१५ दहीचिउरा खाने दिन / राष्ट्रिय धान दिवस
१६ शनि प्रदोष व्रत/अन्तर्राष्ट्रिय सहकारी दिवस
१७ विश्व खेलकुद पत्रकार दिवस
१८ गुरू पुर्णिमा व्रत/व्यास जयन्ती/पूर्णिमा व्रत
२४ रवी सप्तमी व्रत
२६ विश्व जनसंख्या दिवस
२८ कामिका एकादशी व्रत
२९ भानु जयन्ती
३० शनि प्रदोष व्रत/गथांमुगः चःह्रे/विश्व युवा दक्षता दिवस

आजको युगको माग योग

—प्रा. शिवगोपाल रिसाल

योगको सामान्य अर्थ हो जोड । दुई वा धेरै वस्तु वा विचारको मिलन, एकाकार, संयुक्त स्वरूपलाई योग भनिन्छ । तीन र तीनको योग छ हुन्छ, दश योग दुई बाह्र हुन्छ । गणितले दिने सामान्य अर्थ यो हो भने अध्यात्मशास्त्रले दिने अर्थ अलि फरक छ–

योगश्चित्तवृत्ति निरोधः (पातञ्जलयोगसूत्र १/२)

चित्तवृत्तिको निरोधावस्थालाई योग भनेर बुझ्नु पर्छ ।

चित्त अत्यन्त चञ्चल छ, एकैछिन पनि अचल भएर, स्थिर भएर, शान्त भएर बस्नै सक्तैन । यो चित्तको स्वभाव हो । तर चित्तलाई चञ्चलताबाट रोकेर शान्त बनाउन पनि सकिन्छ, त्यो उपाय हो– अभ्यास र वैराग्य । शान्त बनाउन परमात्मातिर फर्काउनुपर्छ अनि संसारी विषय भोगबाट तीव्र वैराग्यको उदय हुनुपर्छ । अनि चित्त शान्त भइहाल्छ । यो पनि चित्तकै स्वभाव हो । यति बेला चित्त त चैतन्य भएर बसेको हुन्छ । चित्त छ तर विषयतिर प्रवृत्त भएको छैन– यसैलाई योग भन्दछन् । अखण्डाकार वृत्ति भनेको पनि यही हो । यसैलाई समाधि पनि भन्दछन् । आजको युगले खोजेको योग यही नै हो । यहाँ आनन्दै आनन्दमात्र हुन्छ ।

हिजो-आज 'योगः योगाः' भन्ने शब्द निकै लोकप्रिय बनेको छ– कुइरे, काले, गोरे सबैका मुखबाट यो शब्द निस्केको सुनिन्छ । यसले शारीरिक व्यायामका रूपमा प्रसिद्धि पाएको छ । शारीरिक चिकित्सक समेत 'बिहान बेलुका, योगाः गर्ने गर्नोस् हात गोडा दुखेको कम हुन्छ' भन्न थालेका छन् । घरकी बुहारी अनि सासू पनि 'बिहान, बेलुका योगाः गर्ने गरेकी छु, आङ– अढिङ्गर दुखेको कम भएको छ' भन्दछन् । तर पातञ्जलयोगदर्शनले बताएको योग यो होइन, यतिमात्र होइन ।

योगका आठ अङ्ग छन् । त्यसैले अष्टाङ्ग योग भनिन्छ । ती हुन्– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि । यीमध्ये पहिला पाँच योगका बहिरङ्ग साधन मानिएका छन् भने पछिल्ला तीन धारणा, ध्यान र समाधि अन्तरङ्ग साधन हुन् भनी योगका ज्ञाताहरू भन्दछन् । यी आठ अङ्गको विधिपूर्वक पालन, अभ्यास, अनुभव वा राम्ररी सम्पादन गरिएको छ भने यथार्थ योग भयो । होइन भने शारीरिक व्यायाममा नै सीमित रह्यो ।

योग हो चित्त शुद्धिका लागि, व्याकरण हो शब्द शुद्धिका लागि र स्वास्थ विज्ञान शरीरशुद्धिका लागि । अतः योगको अभ्यास त भयो चित्तशुद्धि भएन भने योग सफल भएन ।

योगको अर्थ जोड भएको हुनाले भगवान्, परमात्मा, ईश्वरसँग जोड्नु, जोडिदिनु नै योग हो । श्रीमद्भगवद्गीताका प्रत्येक अध्यायका अन्त्यमा भनिएको छ– 'योगशास्त्रे'... 'योगोनाम'... 'अध्यायः'। गीता योगशास्त्र हो । अर्जुनविषादयोगदेखि मोक्षसंन्यासयोगसम्म अठार अध्याय योगैयोगले भरिएको छ । भगवान् श्रीकृष्णसँग जोडिएको हुनाले नै यी प्रत्येक अध्यायले योग हुने सौभाग्य पाए ।

शरीरसँग मात्र योगलाई सीमित बनाउने हो भने न त योगदर्शनको महिमा बुझियो न त आध्यात्मिक लाभ नै भयो । गीतामा कर्ममा कुशलतालाई योग भनेको छ, समतालाई योग भनेको छ । कर्मयोग, सांख्ययोग, भक्तियोग, ज्ञानविज्ञानयोग आदि भनेर प्रत्येक अध्याय योगले भरिएको छ । कर्मसँग योग, भक्तिसँग योग जोडिनुको अर्थ, मर्म र रहस्य हो भगवान्सँग जोडिनु । भगवान्सँग नजोडिएको योग हुँदैन । हिजोआजको बजारिया 'योगा' हुन जाला शरीर सम्बन्धी मात्र ।

योग यमनियमादिबाट आरम्भ भएर निर्विकल्प वा धर्ममेघ समाधिसम्म पुगेर टुङ्गिन्छ । चित्तलाई आफ्नो अधीनमा राख्नुबाट आरम्भ भएको योग चित्तलाई चैतन्यसत्तामा विलापन गरेर विश्रान्ति लिन्छ । चित्त परमात्मामय हुनु, परमात्मामा एकाकार हुनु, अद्वैतबोध हुनु योगको अन्तिम लक्ष्य हो । निर्विकल्प समाधिको पनि परिपाक भएर समाहित स्थितिमा सदाकाल रहिरहनु नै योगको इष्ट, अभीष्ट हो ।

हिजो आज 'ध्यान, 'ध्यान' त भन्दछन् । यसको रहस्य- संसारका कुनै पनि वस्तु, विषय नचिताएर एकाग्र भएर, आत्मस्वरूपमा स्थित हुनु हो । पातञ्जल योगदर्शनको उद्देश्य पनि चित्तलाई नचलाइकन चैतन्यमा विश्राम लिनु हो । गीतामा भनिएको छ- नकिञ्चिदपि चिन्तयेत् । कुनै कुराको चिन्तन नहोस् - यही हो ध्यान । यही स्थितिमा दीर्घकाल पर्यन्त, तैलधारावत् चित्त चलेन भने समाधि भयो । समाधिमा ध्यान गर्ने ध्याता पनि ध्येय परमात्मामा मिलेको हुन्छ । त्यहाँ ध्याता, ध्यान, ध्ययेरूपी त्रिपुटी रहँदैन - ध्येय परमात्मा मात्र बाँकी रहन्छ । यही नै ध्यानको परिपाकावस्था हो । भावातीत ध्यान भनेर अहिले पश्चिमी समाजमा प्रसिद्धि पाएको पनि यही हो । महेश योगीले यही योगको प्रचार गरे ।

योगको विधिपूर्वकको अभ्यासले शरीर स्वस्थ, मन स्वस्थ, बुद्धि स्वस्थ र आत्मा पनि आफ्नो स्वरूपमा स्थित हुने भएकाले आजको युगमा यसको ज्यादा माग बढेको हो । हुन त वैदिक ऋषिहरू सदाकाल योगस्थ थिए । योगमा स्थित भएर नै सारा व्यवहार हुने भएकाले त्यहाँ छलकपट, स्वार्थलिप्सा, तेरो मेरो आदि इत्यादि केही थिएन । योगीहरू कहिल्यै पनि विषयाभिमुखी, भोगकामी हुँदैनन् । विषय र भोगबाट उपराम हुन सक्यो कि व्यक्तिको, घर-परिवारको समाजको अनि राष्ट्रकै अनुहार फेरिन्छ, वातावरण नै अर्को हुन्छ– शान्त, पवित्र, हिंसादेखि रहित, सेवापरायण, परमात्मापरायण ।

योग सबैका लागि अत्यन्त उपयोगी सिद्ध भइसकेको छ । एक जना सामान्य मानिस, श्रमजीवी, विद्यार्थीदेखि लिएर ठुल्ठुला प्राध्यापक, उद्योगपति, व्यापारी, राजनेतासम्मका लागि पनि त्यत्तिकै उपयोगी छ योग; योगको अभ्यास, योगप्रतिको आस्था र निष्ठा । आज सर्वत्र, सर्वदा तनाउ छ, तनाउ छ । एकजना सात/आठ वर्षको केटो पनि आफ्नो साथीसँग भन्दछ- 'क्या टेन्सन (तनाउ) भयो यार ।' यो विश्वव्यापी तनाउ (टेन्सन) को उपचारको एकमात्र सर्वसुलभ र अत्यन्त सरल उपाय हो - योग । एकैछिन कुनै कुरा पनि नचिताएर बस्नोस् त आनन्दको अनुभव हुन्छ । हो यसैलाई दीर्घकालसम्म गर्न सकियो भने सारा तनाउबाट पार भइयो । ध्यानबाट शुरू गर्नुहोस् समाधिमा पुगिन्छ । ध्यानमा आफू पुग्नका लागि यमनियम आदि पाँच बहिरङ्ग साधनको पनि विधिपूर्वक पालन र अभ्यास गर्नैपर्छ । जेतेमेते खाने, जे पायो त्यही गर्नेले योगको अभ्यास गर्नै सक्तैन, गरे पनि सफलता मिल्दैन । व्यापारी, उद्योगपति, राजनैतिक कार्यकर्ता, राजनेता, प्राध्यापक, शिक्षक आदिले नियमित श्रद्धापूर्वक योगाभ्यास गरे भने मुलुकले काँचुली फेर्नेछ ।❖

– भैसेपाटी, ललितपुर

यदि तपाई धितोपत्र (शेयर, ऋणपत्र, सामूहिक लगानी योजनाको ईकाई आदि) मा लगानी गर्दै हुनुहुन्छ भने लगानी गर्नु अघि निम्न कुराहरुमा विशेष ध्यान दिनुहोस् ।

- धितोपत्रको मूल्यमा समय समयमा उतारचढाव आउन सक्ने भएकोले धितोपत्रमा लगानी गर्दा मूल्य उतारचढाव सम्बन्धी उपयुक्त सूचना लिई संयमित तथा विवेकशील भएर मात्र लगानीको निर्णय लिनुहोस् ।
- धितोपत्रमा गरिने लगानीमा प्रतिफल तथा जोखिम दुवै हुने हुँदा हल्ला, अनावश्यक प्रचार प्रसार वा कसैको बहकाउमा नलागी बजार तथा कम्पनीको बास्तविक बस्तु स्थिति बुझेर आफ्नो स्वविवेकमा नै लगानी सम्बन्धी निर्णय गर्नुहोस । साथै आफ्नो जोखिम बहन गर्न सक्ने क्षमताको मूल्याकंन समेत गर्नुहोस् ।
- धितापत्रको प्राथमिक बजारमा निष्काशन गरिने धितोपत्रमा लगानी गर्नुअघि धितोपत्र निष्काशनकर्ता कम्पनीको आव्हानपत्र तथा विवरणपत्र मार्फत प्रवाहित जानकारीहरू मूख्यतया कम्पनीको संस्थापक तथा व्यवस्थापन पक्ष, वित्तीय स्थिति (नेटवर्थ, नाफा नोक्सान स्थिति, आदि), लगानी योजना, जोखिम पक्ष, क्रेडिट रेटिङ्को स्तर जस्ता कुराहरूको विश्लेषण गर्नुहोस् ।
- नेपाल धितोपत्र बोर्डमा दर्ता भएको तथा नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से)मा सूचीकृत धितोपत्रमा मात्र लगानी गर्नुहोस् ।
- धितोपत्रको दोस्रो बजारमा लगानी गर्दा सम्बन्धित कम्पनीको कार्य सम्पादन स्थिति, धितोपत्रको मूल्यमा प्रभाव पार्न सक्ने संवेदनशील सूचना जस्तै लाभांश घोषणा, हकप्रद शेयरको घोषणा, व्यबस्थापनमा परिवर्तन, भावी योजनाहरू, कम्पनीको आवधिक र वार्षिक प्रतिवेदनमा उल्लेखित वित्तीय सूचकांकहरू (Earning Per Share, Dividend Per Share, Price/Earning Ratio, Net Worth Per Share), पूँजी कोष अनुपात, निस्क्रिय कर्जा अनुपात आदि) धितोपत्रको मूल्य प्रवृत्ति, कम्पनीको साधारण सभाको निर्णय (माइन्यूट) जस्ता महत्वपूर्ण कुराहरूको अध्ययन गर्नुहोस् ।
- दोस्रो बजारमा कारोबार गर्दा कारोबार भएको दिनको दुई (२) दिन भित्रमा कारोबारको राफसाफ (T+2) हुनुपर्ने कुराको जानकारी लिनुहोस् ।
- आफूसंग भएको धितोपत्र (कागजी प्रमाणपत्र) लाई कारोबार योग्य बनाउन बोर्डबाट अनुमति प्राप्त निक्षेप सदस्यमार्फत अभौतिकीक रण गर्नुहोस् ।
- प्राथमिक बजारमा लगानी गर्न निक्षेप सदस्यकोमा हितग्राही खाता (Demat Account) खोली आफ्नो बैकं खाता रहेको बैंकबाट आस्वा वा सि-आस्वा रजिष्ट्रेशन नं. लिई अनलाईनबाट सहजरूपमा लगानी गर्नुहोस् । धितोपत्र बजारमा लगानी गर्न हितग्राही खाता (Demat Account) अनिवार्य गरिएको हुँदा, सिडिएस एण्ड क्लियरिङ्ग कम्पनी लिमिटेड (सिडिएससी) तथा निक्षेप सदस्यसँग सम्पर्क राखी बैंक खाता सहितको ग्राहक परिचय विवरण (KYC Form) अनिवार्यरूपमा भरी हितग्राही खाता (Demat Account) खोलेर धितोपत्र खरिद बिक्री कारोवार गर्नुहोस् । आफूले खरिद गरेको धितोपत्र समयमै आफ्नो खातामा जम्मा भए/नभएको ध्यान दिनुहोस् ।
- धितोपत्र बजारमा देशको समग्र आर्थिक तथा राजनैतिक स्थितिले प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने भएकाले धितोपत्रमा लगानी गर्दा यसप्रति समेत सजग रहनुहोस् ।
- धितोपत्रको दास्रो बजारबाट कारोबार गर्दा सिधै नेप्सेको विद्युतीय कारोबार प्रणाली वा बोर्डबाट अनुमति प्राप्त धितोपत्र दलाल तथा तिनको शाखा कार्यालयबाट मात्र गर्नुहोस् ।
- धितोपत्र कारोवारमा रकमको लेनदेन गर्दा बैंक तथा वित्तीय संस्था मार्फत मात्र गर्नुहोस् ।
- लगानी विविधिकरण (Investment Diversification) बाट लगानीमा हुन सक्ने जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न सघाँउ पुग्ने हुँदा लगानी विविधिकरणमा ध्यान दिनुहोस् ।
- दीर्घकालीन रूपमा गरिने लगानीले जोखिमको संभावनालाई न्युन गराउने हुँदा लगानी गर्दा यस तथ्यलाई समेत मनन गर्नुहोस् ।
- पूँजी बजार सम्बन्धी नीति, नियम तथा निर्देशनहरूले धितोपत्रको मूल्यमा असर पार्ने भएकाले सुसूचित निर्णयका लागि बोर्ड, नेप्से, नेपाल राष्ट्र बैंक, अर्थ मन्त्रालय तथा बीमा समितिको वेबसाइट हेर्ने गर्नुहोस् ।
- लगानीकर्ताहरूलाई पूँजीबजार सम्बन्धी साक्षर बनाउने उद्देश्यले बोर्डले समय समयमा आफ्नो कार्यालयमा तथा विभिन्न जिल्लाहरूमा लगानीकर्ता सचेतनामुलक प्रशिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएकोमा त्यस्तो कार्यक्रमा सहभागी हुनुहोस् ।
- बोर्डबाट रेडियो नेपालमार्फत प्रत्येक महिनाको पहिलो र तेस्रो शनिबार बिहान ७.४० देखि ७.५५ सम्म सञ्चालन गरिने धितोपत्र तथा वस्तु विनिमय रेडियो कार्यक्रम सुनेर बजार सम्बन्धी जानकारी लिनुहोस् ।
- लगानीकर्ताको अधिकार तथा जिम्मेवारी सम्बन्धमा धितोपत्र सम्बन्धी ऐन नियम, कम्पनी ऐन तथा अन्य सम्बन्धित ऐन नियमहरूको साथै बोर्डबाट भएका व्यवस्थाहरूबारे जानकारी राख्न धितोपत्र सम्बन्धी ऐन नियमहरु र अन्य व्यवस्थाको जानकारी बोर्डको वेबसाइट (www.sebon.gov.np) तथा बोर्डको सम्बन्धित प्रकाशनमार्फत समेत हेर्नुहोस् ।
  धितोपत्रमा लगानी सम्बन्धमा कुनै जिज्ञासा, गुनासा तथा उजुरीहरू भएमा बोर्डको वेवसाईटमा रहेको Grievance button मार्फत वा टोल फ्रि.नं. १६६०-०१-४४४३३ (निःशुल्क) वा हटलाइन नं ५५४४०७६ वा बोर्डको ठेगानामा पठाउनुहोस् ।

नेपाल धितोपत्र बोर्ड
पो.व. नं. ९०३१, खुमलटार, ललितपुर
फोनः ०१-५५४१०५७, ५५५११६२, ५५४४०७७, ५५५०५११
फ्याक्सः ०१-५५४१०५८ टोल फ्रि.नं. १६६०-०१-४४४३३
ईमेल ठेगानाः support@sebon.gov.np
वेबसाइटः www.sebon.gov.np

भक्तहरूका साथ कीर्तनानन्द

–श्री महेन्द्रनाथ गुप्त श्री 'म'

श्रीरामकृष्णको बालकजस्तो अवस्था । वेदान्त-विचार

श्रीरामकृष्णको गोडा सुन्निएको छ । त्यसको लागि उहाँ एक बालक सरी चिन्ता गर्दै हुनुहुन्छ । सींतीका महेन्द्र कविराज आए र श्रीरामकृष्णलाई प्रणाम गरे । श्रीरामकृष्ण– (प्रिय मुखर्जी आदि भक्तहरूसँग) हिजो नारायणलाई मैले भनैं, आफ्नो खुट्टामा औला गाडेर हेर त, औलाको छाप बस्छ कि बस्दैन । उसले गाडेर हेर्दा छाप बस्यो । तब मेरो मनमा आयो मेरो खुट्टा सुनिएको पनि केही होइन । (मुखर्जीसँग) तिमी पनि यसो आफ्नो खुट्टामा त्यसै गरी औँला गाड त । खोपिल्टो पऱ्यो ?

मुखर्जी- अँ, हजुर ।

श्रीरामकृष्ण- अब मलाई ढुक्क भयो ।

मणिमल्लिक- हजुर बग्दो पानीमा नुहाउनोस् । ओखती किन चाहियो ?

श्रीरामकृष्ण- हुन्न, तिम्रो रगत अझै ताजा छ तिम्रो कुरै अर्को छ । "मलाई बच्चाको अवस्थामा राखिएको छ । "एकदिन घाँसको जंगलमा मलाई कुनै कीराले टोकिदियो । मैले सुनेको थिएँ सर्पले दुई पटक टोक्यो भने बिष उत्रिन्छ । यही विचारले दुलोमा हात हाल्दै हिँड्दथ्यो ।

एक जनाले आएर भन्यो, यो तपाईंले के गरेको ? सर्पले जब त्यही ठाउँमा टोक्छ तब विष उत्रन्छ । अर्को ठाउँमा टोकेर हुँदैन ।

"मैले सुनेको थिएँ शरत्कालको शीत लगाउनु राम्रो हो । त्यो दिन कलकत्ताबाट आउँदा गाडीबाट टाउको निकालेर मैले खूब शीत लगाएँ । (सबैजना हाँस्छन् ।)

(सीँतीका महेन्द्रसँग) "तिम्रा सीँतीका ती पण्डित राम्रा छन् । वेदान्तवागीश छन् । मलाई मान्छन् । जब मैले भनैं, तिमीले खुब अध्ययन गरेका छौ– तर म फलानो पण्डित हुँ, यस्तो अभिमानको त्याग गर्नू, तब उसलाई बडो आनन्द भयो । "उसँग वेदान्तको कुरा भयो ।

(मास्टरसँग) "जो शुद्ध आत्मा छन्, तिनीहरू निर्लिप्त छन् । तिनीहरूमा माया वा अविद्या छ । यस मायाभित्र तीन गुण छन्– सत्व, रज र तम । जो शुद्ध आत्मा छन् तिनैमा यी तीन गुणहरू छन्, तर पनि तिनीहरू निर्लिप्त छन् । आगोमा यदि आकाशे रंगको चक्की हाल्योभने त्यसको शिखा त्यस्तै रंगको देखिन्छ । रातो चक्की छोड्यौ भने अग्निशिखा पनि रातो हुन्छ । तर आगोको आफ्नो कुनै रंग छैन ।

"पानीमा आकाशे रंग हाल्यो भने आकाशे रंगको हुन्छ र फट्किरी हाल्यौ भने त्यही पानीको रंग रहन्छ । "चाण्डाल मासुको भारी बोकेर जाँदै थियो । उसले आचार्य शंकरलाई छोइदियो ।

शंकरले जब भने– तैँले मलाई छोइस् ? चाण्डालले भन्यो– महाराज, न मैले तिमीलाई छोएँ, न तिमीले मलाई । तिमी त शुद्ध आत्मा हौ– निर्लिप्त छौ । "जडभरतले पनि यस्तै कुरा राजा रहुगणसँग गरेका थिए । "शुद्ध आत्मा निर्लिप्त छ र शुद्ध आत्मालाई कसैले देख सक्दैन । पानीमा नुन घोलेको छ भने आँखाले नुन देख्न सक्दैन ।

"जुन शुद्ध आत्मा छ, त्यही महाकारण– कारणको कारण हो । स्थूल, सूक्ष्म, कारण र महाकारण, यी यति छन् । पाँच भूतहरू स्थूल हुन् । मन, बुद्धि, र अहंकार सूक्ष्म हुन् । प्रकृति अथवा आद्याशक्ति सबैको कारणरूपिणी हुन् । ब्रह्म वा शुद्ध आत्मा कारणको कारण हो । "यही शुद्ध आत्मा हाम्रो स्वरूप हो ।

"ज्ञान केलाई भनिन्छ ? यसै शुद्ध स्वरूपको ज्ञान प्राप्त गर्नु र मनलाई यसैमा लगाइरहनु– यसै शुद्ध आत्मालाई जान्नु– यही ज्ञान हो । कर्म कहिलेसम्म ? पहिले मायाको

संसारको त्याग, अनि ब्रह्मज्ञान कर्म कहिलेसम्म हुन्छ ? जबसम्म देहाभिमान रहन्छ अर्थात् 'देह नै म हुँ' । यो बुद्धि रहन्छ । यो कुरा गीतामा लेखेको छ ।

"देहमा आत्मबुद्धिको आरोप गर्नु नै अज्ञान हो ।

(शिवपुरका ब्राह्मभक्तसँग)- "के तपाई ब्राह्म हुनुहुन्छ ?"

ब्राह्म- हो, हजुर ।

श्रीरामकृष्ण- (सहास्य) म निराकार साधकको मुख र आँखा हेरेर उसलाई चिन्दछु । तपाईँ पनि डुब्नुहोस्, माथि उत्रिरहनु भयो भने रत्न तपाईँलाई मिल्दैन । साकार र निराकार सबै मान्छु ।

बागबजारका मारवाडी भक्तहरूले आएर प्रणाम गरे । श्रीरामकृष्ण उनीहरूको. प्रशंसा गर्नुहुन्छ ।

श्रीरामकृष्ण (भक्तहरूसँग)- आहा ! यी सबै कस्ता भक्त छन् । सबैका सबै श्रीठाकुरजीको दर्शन गर्छन् । स्तोत्रहरू पढ्दछन् । प्रसाद लिन्छन् । यसपालि उनीहरूले जसलाई पुरेत बनाएका छन् उनी भागवतका पण्डित हुन् ।

मरवाडी भक्त- म हजुरको दास हुँ । यो जसले भन्छ, त्यो म को हो ?

श्रीरामकृष्ण- लिंग-शरीर वा जीवात्मा हो । मन, बुद्धि, चित्त र अहंकार यो चारैको मेलबाट लिङ्ग-शरीर बन्छ ।

मारवाडी भक्त- जीवात्मा को हो ?

श्रीरामकृष्ण- अष्टपाशद्वारा बाँधिएको आत्मा र चित्त त्यसलाई भन्छन् जुन कुनै वस्तुको याद आउँदा, आहा ! भन्न थाल्छ ।

मारवाडी भक्त- महाराज, मरेपछि के हुन्छ ?

श्रीरामकृष्ण- गीताको मतमा मर्ने बेलामा जीवले जे सोच्दछ त्यही हुन जान्छ । भरतले हरिणको बारेमा सोचेका थिए । त्यसैले उनी त्यही भएका थिए । यही कारण हो कि ईश्वरलाई प्राप्त गर्नको लागि साधनाको आवश्यकता पर्दछ । रात दिन उनैको चिन्तन गर्ने गर्दा मर्ने बेलामा पनि उनको चिन्तन हुनेछ ।

मारवाडी भक्त- अँ, महाराज विषयदेखि वैराग्य किन हुँदैन ?

श्रीरामकृष्ण- त्यसैलाई त माया भन्दछन् । मायाले सत्‌लाई असत् र असत्‌लाई सत् लाग्दछ । सत् अर्थात् जो नित्य हो, परब्रह्म हो, असत्, अनित्य हो, संसार हो । "पढेर के हुन्छ ? साधना र तपस्या चाहिन्छ । उहाँलाई पुकार गर । भांग भांग भन्दै चिच्याएर के भांग लाग्दछ ? खानु पर्दछ ।

"यो संसार काँडे रूख जस्तो हो ! हात लगाउँदा घोचेर रगत आउँछ । यदि काँडे रूखको बारेमा बसी बसी यो रूख बल्नेछ भनेर कल्पना गरिरहन्छौ भने के यो बलेर जान्छ ? ज्ञानाग्नि ल्याऊ त्यही आगो लगाऊ । तब कतै रूख बल्न सक्नेछ । "साधनाको अवस्था केही परिश्रम गर्नु पर्छ । त्यसपछि त सिधा बाटो हुनेछ । मोड पार गरेर अनुकूल हावामा पाल लगाएर डुंगा छोडी देऊ ।

"जबसम्म मायाको घेराभित्र हुन्छ, जबसम्म मायारूपी मेघ हुन्छ, तबसम्म ज्ञानरूपी सूर्यको किरण फैलिन सक्दैन । मायाको घेरा पार गरेर जब बाहिर आएर उभिन्छौ तब ज्ञानसूर्यले अविद्याको नाश गर्ने छ । घरभित्र लैजाँदा आतशी शिशाबाट केही काम हुन सक्दैन । घरको घेराबाट बाहिर उभिएर पछि बस्दा जब त्यसमा घाम पर्दछ, तब त्यसको रापले आगो टिप्छ र कागज बल्दछ । अनि बादल हुँदा पनि आगो पार्ने काँचबाट कागज बल्दैन । बादलहरू हटेपछि नै त्यसले काम दिन्छ । कामिनी र कांचनको घेराभन्दा अलि पर उभिएर अलग्गै रहेर केही साधना गरेपछि मनको अन्धकार हट्दछ । अविद्या र अहंकारको बादल हटेपछि ज्ञानलाभ हुन जान्छ । कामिनी र कांचन नै बादल हुन् ।"

श्रीरामकृष्णको कांचन त्याग

श्रीरामकृष्ण- (मारवाडीहरूसँग) त्यागीहरूको नियम बडो कठिन छ । कामिनी र कांचनको लेश मात्र पनि संसर्ग हुनु हुँदैन । आफ्ना हातले रूपैयाँ त छुनै हुन्न, अर्कासँग राख्ने पनि कुनै व्यवस्था गर्नु हुन्न ।

'लक्ष्मी नारायण मारवाडी थियो, वेदान्तवादी पनि थियो, प्रायः यहाँ आउने गर्थ्यो । मेरो ओच्छ्यान मैलो देखेर उसले भन्यो, 'म हजुरको नाममा दस हजार राखिदिनेछु, त्यसबाट आएको ब्याजले हजुरको सेवा हुँदैजानेछ ।'

"उसले यो कुरा भन्न पाएको थिएन, लौरोको चोट खाए सरी भएर म बेहोश भएँ । होश आएपछि उसलाई भनेँ, 'तिमीलाई यस्ता कुरा गर्नु छ भने यहाँ फेरि कहिल्यै नआउनू । मसँग रूपैयाँ छुने शक्ति छैन, न त म रूपैयाँ नजिकमा नै राख्न सक्छु ।'

"उसको बुद्धि बडो सूक्ष्म थियो । भन्यो, 'त्यसो भए अझै पनि तपाईंका लागि त्याज्य र ग्राह्य कुरा छन्, हैन। तपाईंलाई ज्ञान भएको रहेनछ ।'

"मैले भनेँ, 'होइन भाइ, यतिको ज्ञान त मलाई भएको छैन ।' (सबै जना हाँस्छन्) । "लक्ष्मीनारायणले जब त्यो धन हृदयका हातमा सुम्पिन चाह्यो, मैले भनेँ, 'त्यसो भए मैले यसलाई दे, उसलाई दे भन्नुपर्ने हुन्छ । अनि उसले दिएन भने रिसाउनु अनिवार्य हुनेछ । रूपैयाँ साथमा रहनु नै खराब हो । यो सब कुरा हुन्न ।' "ऐनाको अगाडि केही बस्तु राखिदियो भने, के त्यसको प्रतिविम्ब पर्दैन र ?

मारवाडी भक्त– महाराज, के गंगामा शरीर त्याग हुँदा मुक्ति हुन्छ ?

श्रीरामकृष्ण– ज्ञान भएपछि नै मुक्ति हुन्छ । चाहे जहाँ बस, चाहे महाकलुषित स्थानमा प्राण जाओस् र चाहे गंगातट नै होस् ज्ञानीको मुक्ति अवश्य हुन्छ । "तर हो, अज्ञानीका लागि गंगातट ठीक छ ।"

मारवाडी भक्त– महाराज, काशीमा मुक्ति कसरी हुन्छ ?

श्रीरामकृष्ण– काशीमा मृत्यु हुँदा शिवले दर्शन दिनुहुन्छ । शिव प्रकट भएर भन्नुहुन्छ– मेरो यो साकार रूप मायिक हो, म भक्तहरूका लागि त्यो रूप धारण गर्दछु । अब हेर, म अखण्ड सच्चिदानन्दमा लीन हुन्छु । यति भनेर त्यो रूप अन्तर्ध्यान हुन जान्छ । "पुराणका मत अनुसार यदि भक्ति छ भने चाण्डाललाई पनि मुक्ति हुन्छ । यस मत अनुसार नाम लिँदाखेरि नै काम बन्दछ । योग, तन्त्र, मन्त्र यिनको कुनै आवश्यकता छैन । "वेदको अलग मत छ । ब्राह्मण न भइकन मुक्ति हुँदैन । अनि मन्त्रहरूको यथार्थ उच्चारण यदि भएन भने पूजा ग्रहण हुँदैन । याग, यज्ञ, मन्त्र, तन्त्र यी सबैको यथाविधि अनुष्ठान गर्नुपर्दछ ।

"कलिकालमा वेदोक्त कर्महरू गर्ने समय कहाँ छ ? यसै कारण कलिमा नारदीय भक्ति चाहिन्छ । कर्मयोग बढो कठिन छ । निष्काम कर्म गर्न सकेनौं भने, त्यो नै बन्धनको कारण हुन जानेछ । यसमाथि हिजोआज अन्नगत प्राण भइरहेछ । अतएव सबै कर्महरू विधिवत् गर्ने समय रहेन । दशमूल पाचक खुवाउने हो भने, रोगीको प्राण रहँदैन । अतएव उसलाई चाहिन्छ फिवर मिक्स्चर ।

"नारदीय भक्ति हो, उहाँको नाम र गुणको कीर्तन गरिरहनु । "कलिकालको लागि कर्मयोग ठीक छैन । भक्तियोग नै ठीक हुन्छ । "संसारमा कर्महरूको भोग जति दिनको लागि गर्नु छ, उति दिनसम्म भोग गर तर भक्ति र अनुराग चाहिन्छ । उहाँको नामगुणको कीर्तन गरेमा कर्महरूको क्षय हुन जान्छ ।

"सधैं नै कर्म गरिरहनु पर्दैन । उहाँप्रति जति नै शुद्ध भक्ति र प्रीति हुन जान्छ, त्यतिनै कर्म घट्दै जानेछन् । उहाँलाई प्राप्त गरेपछि कर्मको त्याग हुन जान्छ ।

गृहस्थको बुहारीलाई जब गर्भ रहन्छ उसकी सासू काम घटाउँछे । छोरा-छोरी भएपछि उसलाई काम गर्नु पर्दैन । क्रमशः

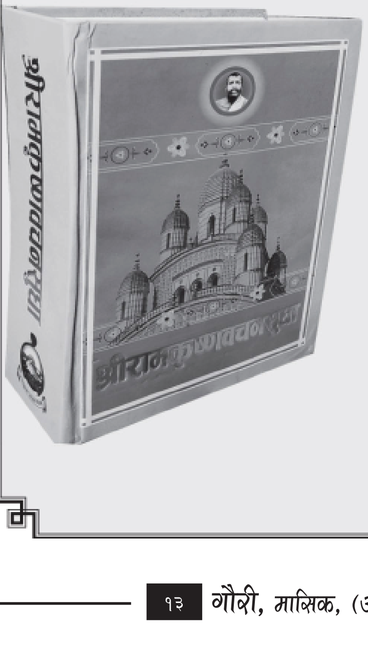
अनुवादक– प्रा.डा. शङ्करराज पन्त, मैतीदेवी

श्रीरामकृष्णवचनामृतबाट अनुदित

श्रीरामकृष्णवचनसुधा

नेपालीमा !

श्रीरामकृष्ण परमहंसको दैनिकीमा आधारित आध्यात्मिक ज्ञानको बहुउपयोगी पुस्तक 'श्रीरामकृष्णवचनामृत'को नेपाली संस्करण



श्रीरामकृष्ण वचनसुधा प्रकाशन भएको छ । पुस्तक प्राप्तिको निम्ति सम्पर्क गर्नुहोला–

श्रीरामकृष्ण आश्रम, नेपाल

ज्ञानेश्वर काठमाडौं,

मोवायलः ९८०३४७३०३७

तीन पाइलाबाट तीन लोक नाप्नेः

भगवान् विष्णु

-सहप्रा. डा. बिनु बाबा अर्याल

हाम्रो सनातन धर्म अन्तरगत प्रचलित सम्प्रदायहरूमा देवताहरूको संख्या धेरै छ । ती अन्तर्गत जसलाई प्रमुख देवता माने पनि सबै धार्मिक सम्प्रदायहरूको अन्तिम उद्देश्य एउटै हो- मान्छेलाई आध्यात्मिक मार्गतिर डोऱ्याउने र ईश्वरीय आनन्दको लक्ष्यमा पुग्न प्रेरित गर्ने । यस्तै शुभ उद्देश्य लिएर धार्मिक ग्रन्थहरूको निर्माण गर्ने क्रममा महर्षि वेदव्यासले अठार वटा पुराणहरूको रचना गर्नुभयो । ती मध्ये विष्णुपुराण एउटा प्रमुख पुराण हो ।

आसुरी शक्तिलाई विनाश गर्ने, वेदले उपेन्द्र नामबाट सम्वोधन गरिएका भगवान् विष्णुलाई पुराणहरूमा विस्तृत वर्णन गरिएको छ । उनको लागि एउटा भिन्दै पुराणको रचना गरिएको छ भने उनले लिएका अवतारहरू- वराह, वामन, मत्स्य, कुर्म आदिको लागि पनि भिन्नाभिन्नै पुराणको रचना गरिएको छ । यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि पुराणहरूले गाएको विष्णुको गाथाको मूल वेदमा छ ।

पुराणहरूमा बताए अनुसार, वामनको रूप धारण गरेर विष्णुले इन्द्रको राज्य छिनेर र ब्राह्मणको भेष बदलेर तीन पाइला पृथ्वीको माग गरी पृथ्वी, अन्तरिक्ष र द्युलोक नाप्नु भयो जसबाट उहाँलाई समस्त सृष्टिको प्रतीकको रूप मानिन्छ । यजुर्वेदमा विष्णुको महिमालाई यसरी वर्णन गरिएको छ- सवै व्यापक विष्णुले यस चराचर विश्वलाई विभक्त गरी प्रथम पृथ्वी, दोस्रो अन्तरिक्ष र तेस्रो स्वर्गको पदलाई समेट्नु भयो । यिनै विष्णुको पाइलामा विश्व अन्तर्भूत छ । हामी यिनै परमात्माको लागि हवि प्रदान गर्दछौं । (१/५५)

ऋग्वेदमा उहाँको पराक्रमको वर्णन छ भने यजुर्वेदमा उहाँलाई यज्ञको रक्षक भनिएको छ । जस अनुसार जुन कर्ममा देवता तथा विद्वान्हरूको पूजा, सत्कार हुन्छ, संगतीकरण, अग्न्यादि, प्राकृतिक तत्त्वहरूका साथ यथायोग्य संगति हुन्छ, जसबाट अनेक विधि शिल्पकार्यहरूको सिद्धि हुन्छ, प्राकृतिक तत्त्वहरूको शुद्धि वा गुण संवर्द्धनको लागि अग्निमा घिउ आदि उत्तम भन्दा उत्तम सुगन्धित पुष्टिदायक आरोग्यवर्द्धक पदार्थहरूको त्याग प्रक्षेप तथा संसारमा भएका प्राणीहरूको लागि लाभको उत्कर्षका लागि विद्या, धन आदिको विनियोग गरिन्छ । यी सबै कर्म यज्ञ शब्दबाट परिगृहीत हुन्छ । यज्ञ शब्दको यो तात्पर्य दयानन्दले यजुर्वेद अध्याय १ को दोश्रो मन्त्रको भाष्यमा लेखेका छन् ।[१] अतः यज्ञको अर्थ मान, सम्मान (पूजा), सत्सङ्ग (सत्यसेवा र सत्यज्ञान) र दान (उपकार, त्याग, समर्पण र योगदान) हुन्छ ।

ऋग्वेद (१०/१८/१३) मा भनिएको छ- तानि धर्म्माणि प्रथमान्यासन' त्यो नै प्रथम धर्म थियो त्यसैको धारण, संरक्षण विष्णुले गर्नुहुन्छ । उहाँले धर्मलाई सम्हाल्नु हुन्छ । धारण गर्नुहुन्छ । विष्णु सत्य हो उहाँ सर्वत्र व्यापक हुनुहुन्छ । पृथ्वी, अन्तरिक्ष, द्युलोक, भूर्लोल, भुवर्लोक, स्वर्ग लोकमा फैलिएका छन् । जसको तीन पाइलामा सारा सृष्टि समेटिएको छ । अतः उहाँलाई त्रिविक्रम पनि भनिन्छ ।

विष्णु पुराणमा सृष्टिको सिर्जना, पालना र पोषणकर्ताको रूपमा भगवान् विष्णुको चारवटा अंश ज्यादै महत्त्वपूर्ण छन् । पहिलो अंशबाट उहाँ अव्यक्त हुनुहुन्छ, दोस्रो अंशबाट उहाँ मरिचि आदि प्रजापति हुनुहुन्छ तेस्रो अंशबाट उहाँ कालको पनि काल महाकाल हुनुहुन्छ र चौथो अंशबाट सम्पूर्ण प्राणी हुनुहुन्छ । यसरी चार किसिमबाट उहाँ सृष्टिमा अवस्थित रहनुहुन्छ । गीतामा भनिएको छ, जुन आत्मा ममा छ, त्यो नै सबै प्राणीहरूमा छ । म सबै प्राणीहरूमा छु र सबै प्राणीहरूमा छ (६/६९) । जो छ त्यो

सबै वासुदेमवय छ (१७/१४) ।

इशावास्योपनिषद्को भनाइ छ, बुद्धिमान पुरूष, प्राणी प्राणीमा परब्रह्म पुरुषोत्तम देख्दछ, सम्झन्छ । उसले विष्णु तत्त्वलाई सम्झेको हुन्छ, उसले विष्णुको गति प्राप्त गर्दछ । गतिभन्नाले यथार्थतामा चलिरहनु, क्रियाशील हुनु, सतर्कता अपनाइरहनुतर्फ इङ्कित गर्दछ । अतः उहाँको गति रोक्ने क्षमता कसैमा पनि छैन । उहाँ निरन्तर गतिशील र संघर्षरत भइरहनुहुन्छ । विद्वान्हरूको भनाइमा अल्छी हुनु मृत्यु हो भने क्रियाशीलताले नै जीवनको संज्ञा दिन्छ । सृष्टिको सञ्चालनमा समुद्रबाट नियमपूर्वक पानी वाफ भएर माथि जान्छ, वाफ वादल बन्दछ तव पानी भएर वर्षन्छ । सूर्यले गर्मी र प्रकाश दिन्छ । चन्द्रमाबाट शीतलता प्राप्त हुन्छ । जल अग्निको पनि आफ्नो आफ्नो गुण छ । यही धारण गर्नु नै विष्णु धर्म हो । तब त उहँलाई गतिशिल भनिन्छ ।

भगवान् विष्णु सधैं सतर्क रहनुहुन्छ । उहाँको दृष्टि सबैतिर लागिरहेको हुन्छ । ताकि कुनै नियम अव्यवस्थित नहोस् । सनातन नियमको पालन भइरहोस् । यो नै विष्णुको धर्म हो । जव यो नियमहरूमा हेरफेर हुन्छ तव पृथ्वीको सन्तुलन बिग्रन्छ । यसैलाई बिग्रनबाट बचाएर पुनः आफ्नो स्थानमा ल्याउनको लागि विष्णु भगवान्ले भिन्न भिन्न रूपहरूमा अवतार धारण गर्नुहुन्छ । त्यही नै विष्णु धर्म हो । जो प्राणी यस सन्तुलनलाई स्थिर राख्नको लागि प्रयत्नशील रहन्छ, उही नै सच्चा विष्णुभक्त हो । विष्णुको भक्त पनि आफ्नो इष्टदेवको चिन्तन गर्दछन् ।

विष्णु शेष शैय्यामाथि विराजमान हुनुहन्छ । सर्प संहारको शक्ति, क्रोध र शत्रुताको प्रतीक हो । उहाँ हजार फँडा भएका शेष माथि शान्तिपूर्वक शयन गर्नुहुन्छ साथै विष्णुका भक्त वाधाहरू आउँदा पनि आफ्नो बुद्धिलाई स्थिर राख्दछन्, मनलाई असन्तुलित हुन दिँदैनन् । भगवान् विष्णु भृगु ऋषिको लात सहेर पनि हाँसिरहनु हुन्छ । देवी लक्ष्मी भगवान् विष्णुको दाशी भएर निरन्तर पाउ दवाएर रहनुहुन्छ । धन, ऐश्वर्य उहाँको पाउमा परिरहेको हुन्छ तर उहाँ देवी लक्ष्मीको दुरूपयोग गर्नु हुँदैन । देवीको नियन्त्रणमा नरही उल्टै देवीलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्नु हुन्छ । भोगमा त्यागको उदाहरण उहाँको हातको कमलले स्पष्ट पार्दछ । जो यस व्यवहारको प्रतीक हो ।

भगवान् विष्णु आफ्नो चतुर्भुज रूपबाट जीवनको लक्ष्य धर्म, अर्थ, काम र मोक्षप्रतिको ध्यान दिलाउनु हुन्छ । चार दैवी गुणहरूमा निस्वार्थता, सहिष्णुता, निरहंकारता र प्रेमको विकासद्वारा आसुरी प्रकृतिबाट सुरक्षित रहने शिक्षा प्राप्त हुन्छ । उहाँको अष्ट भूजारूपी स्वास्थ्य, विद्या, धन, व्यवस्था संगठन, यश, शौर्य र सत्यको शक्तिहरूले निर्देश गरेको हुन्छ । विष्णु चक्ररूपी मनलाई आफ्नो औलामा नचाएर राख्नुहुन्छ नकि मनको नियन्त्रणमा रहनु हुन्छ । चक्र संकल्पको रूप हो । संकल्पलाई दृढ राख्नु पर्दछ । यो क्रियाशक्तिको प्रतीक हो । उहाँ निरन्तर परिश्रम गर्न प्रेरणा दिनुहुन्छ किनकि क्रियाशीलता विकासको आधारशिला हो । अल्छी व्यक्ति भगवान् विष्णुको भक्त हुन सक्दैन । कमलले संसारका समस्त कार्यमा लागे पनि उनीहरूबाट अलिप्त रहनु हुन्छ भन्ने संकेत गर्दछ ।

शंखले सद्विचारहरूको प्रसारको प्रतिनिधित्व गर्दछ । पवित्र, निर्मल र सात्विक बुद्धिको रूपमा गदा विष्णुको हातमा रहन्छ । यही शक्तिबाट मनका लगावलाई आफ्नो हातमा राख्नुहुन्छ ।

विष्णुपुराणमा बताइएअनुसार यो जगतको निर्लेप तथा निर्गुण आत्मालाई विष्णुले कौस्तुभमणिको रूपमा धारण गर्नुहुन्छ । पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि र प्रकाशरूपी पञ्चमहाभूतरूपी मणि, माणिक्यद्वारा विभूषित अर्थात् सजिएका वैजन्तीमालाले युक्त भएका भगवान् विष्णुले माथितिरको वायाँ हातमा शंख, माथितिरको दायाँ हातमा चक्र, तलतिरको बायाँ हातमा कमल र तलतिरको दायाँ हातमा गदा धारण गर्नुभएको छ । अनन्त शक्तिलाई श्री वत्सका रूपमा, श्रीलाई गदाका रूपमा, यज्ञोपवित(जनै) प्रणवको रूपमा, धनुष अहंकारको रूपमा पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू, पाँच कर्मेन्द्रियरूपी बाण र ज्ञानरूपी खड्ग धारण गर्नुहुन्छ । उहाँको वाहन गरूड हो जसले सर्पलाई खान्छ, सर्प तमोगुणको प्रतीक हो । उहाँको शक्तिले निरन्तर तमोगुणलाई नाश गर्दछ । उहाँ क्षीर सागरमा निवास गर्नुहुन्छ । विश्वको पालन पोषणको जिम्मेवारी उहाँमा नै रहेको छ, हुन्छ । उहाँ नै हुनुहुन्छ जो समुद्र मथन जस्तो कल्याणकारी योजनाहरूमा संलग्न हुनुहुन्छ, परिश्रम र पुरुषार्थ गर्नुहुन्छ । मोहिनी रूपबाट नै देवताहरूलाई अमृत बाँडेर अधिकारीहरूलाई नै अधिकार दिलाउनु हुन्छ ।

शालिग्राम विश्वरूपी भगवान्को प्रतीक हो । यो श्याम

वर्णको हुन्छ । उहाँ माथि कुनै पनि वर्णले प्रभाव पार्न सक्तैन । यसरी उहाँलाई कसैले पनि कहिं पनि प्रभावित पार्न सक्दैन । सांसारिक कार्यमा अलिप्त रहेर सात्विकताले ओतपोत भएर रहनु हुन्छ । सूर्य, यज्ञ, अग्निसँग सम्वन्ध राख्नु हुन्छ । जो निःस्वार्थता र परमार्थ वृत्तिको नै दोस्रो नाम हो । उहाँ गाईको पवित्रताको सम्मान गर्नुहुन्छ । उहाँका चार पत्नीहरू छन्– लक्ष्मी, सरस्वती, गङ्गा र वृन्दा । जसको आसय यो हो कि उहाँ धनको सदुपयोग गर्नुहुन्छ । विद्याको उपार्जन गर्नुहुन्छ, बुद्धिको विकास गर्नुहुन्छ । पवित्रतालाई स्थिर राख्नुहुन्छ र स्वाध्यायलाई सुदृढ बनाएर राख्नुहुन्छ । भगवान् विष्णुले वामन रूप धारण गरेर आफ्नो तीन पाउबाट सारा सृष्टिलाई नापेर विराट रूप प्रदर्शन गर्नुहुन्छ ।

सहायताको लागि पुकार्ने गजेन्द्रलाई शुत्रुबाट बचाउनुहुन्छ । सुदृढव्रती प्रह्लादलाई ध्रुवपरमपद दिनुहुन्छ । उहाँका दश अवतार जीवन निर्माणको विभिन्न श्रृङ्खलाहरूमा सम्वद्ध छन् । उहाँ अधर्मलाई नाश गरेर धर्म र न्यायलाई स्थापित गर्नुहुन्छ । अतः विष्णुको गुणात्मक रहस्यमा ध्यान दिएर हामीले आफ्नो जीवनमा उतार्ने प्रयास गर्दा नै जीवनको विकास हुन्छ । सानोबाट ठूलो, वामनबाट विराट्, विष्णुभक्त या साधकबाट विष्णु बन्न सकिन्छ अथवा उहाँको जीवनलाई आफूमा उतार्न सक्नु नै विष्णुभक्तको, विष्णुभक्तिको यथार्थ रूप हो ।

विष्णुपुराणमा आत्मालाई शुद्ध पार्ने काम वा आत्माको अनुसन्धान लौकिक समुन्नतिको लागि तथा जीवनमा प्रगति र प्रेरणा प्राप्त गर्नका लागि व्रत र चाडवाडहरूको बारेमा पनि उल्लेख गरिएको छ । ती मध्येमा पनि भगवान् विष्णुसँग अत्यन्त सानिध्यमा रहेका व्रतहरू मध्ये चतुर्मास व्रत हो । हरिशयनी एकादशी आषाढ शुक्ल एकादशीको रातदेखि कार्तिक शुक्ल एकादशीसम्मका चार महिना भगवान् विष्णु क्षीरसागरमा शेष नागको शैयामा शयन गर्नुहुन्छ भन्ने मान्यता छ । शयन मात्र नभई बीचमा कोल्टे समेत फर्कने दिन छ, जसलाई हरि परिवर्तिनी एकादशी भनिन्छ । यसरी भगवान् विष्णु शयन गर्ने, कोल्टे फेर्ने तथा जागरण हुने एकादशी तिथि व्रतोवासका लागि अत्यन्त पुण्यकर मानिएका छन् । भगवान् विष्णुले शयन गर्ने चार महिनासम्मको व्रत या नियमलाई चातुर्मास्य व्रत भनिन्छ । यो व्रत शुरूमा सङ्कल्पपूर्वक आरम्भ गरी अन्त्यमा गोदान पूर्णपात्र समेत गरी समाप्त गरिन्छ ।

आषाढ शुक्ल पक्षका बारेमा ब्रह्माले नारदलाई र श्रीकृष्णले युधिष्ठिरलाई बताउनु भयो– आषाढ शुक्ल पक्षमा पर्ने एकादशी पद्म भन्ने नामले प्रख्यात छ । हृषिकेश भगवान्को भक्तिको लागि गरिने यो उत्तम व्रत हो । यसको बारेमा कथा यस प्रकारको छ, उहिले सूर्य वंशमा जन्मेका मान्धाता नामका राजा थिए । ती सत्य, प्रतिज्ञ तथा पराक्रमी चक्रवर्ती राजा थिए । उनको राज्य धनधान्यले परिपूर्ण थियो । एकपल्ट अकस्मात उनको देशमा तीन वर्षसम्म पानी परेन, खडेरीले गर्दा सारा प्रजाहरू भोकले पीडित भए । अन्नको अभावले पीडित तिनको देशवासी प्रजाहरू स्वाहा, स्वधा, वेदाध्ययनले वर्जित हुँदै गए ।

एकदिन सारा प्रजाहरू आफ्नो गुनासो लिएर राजाकोमा गए । त्यहाँ गएर उनीहरूले भने– 'पानीलाई नारा भनिन्छ । यो पानी भगवान् विष्णुको अयन अर्थात् स्थान हो त्यसैले भगवान् विष्णुलाई नारायण भनिन्छ । उहाँले नै वृष्टि गर्नुहुन्छ । वृष्टिले नै अन्न उब्जन्छ । त्यस अन्नबाट प्रजावर्गहरूको कल्याण हुन्छ । त्यसैले अन्नलाई नै ब्रह्ममय भनिन्छ । र अन्नमा नै सारा संसार अडेको हुन्छ । पानीका लागि यसका लागि भगवान् विष्णुको आराधना गर्नुपर्छ ।'

यति सुनेपछि राजाले आफूमा कुनै दोष नदेखेर जनताको कल्याणको लागि ब्रह्माका पुत्र अङ्गिरस ऋषिकोमा गए । धर्मपूर्वक आफूले पृथ्वीको पालन गर्दा पनि अनावृष्टि भएको कारण र समाधानको उपाय सोध्दा ती ऋषिले आषाढ महिनाको शुक्लपक्षमा पद्म नामले प्रसिद्ध एकादशीको व्रत गर्न अह्राए । राजाले पनि आषाढ महिना लागेपछि पद्मा एकादशीको व्रत चारै वर्णका सबै प्रजाहरू र आफ्ना सारा कुटुम्व परिजनका साथ गरे । परिणाम स्वरूप सारा भूमि जलामय भयो र धान आदि अन्नले सम्पन्न भयो । तव ऋषिकेश भगवान्को कृपाले सारा जगत् सुखी र सम्पन्न भए । अतः भुक्ति मुक्ति दिने, सारा लोकलाई सुखी गराउने र यसको पठन र श्रवणले मात्रै पनि व्रती मनुष्य सारा पापबाट छुट्दछ भन्ने विश्वास छ । यस एकादशी 'देवशयनी' नामले पनि प्रख्यात छ । यो शयनव्रत कर्कटराशिमा सूर्य गएपछि आषाढ शुक्ल पक्षको एकादशीमा हरि भगवान् सुत्नु हुनेछ र सूर्य तुलाराशिमा गएपछि हरि भगवान् उठ्नु हुनेछ । भगवान् हरिको प्रतिमाका अगाडि रहेर

प्रत्येक वर्षको चार महिना अर्थात् हरिशयनी एकादशीदेखि हरिवोधनी एकादशीसम्म मनुष्यले नियमपूर्वक चतुर्मासको व्रत गर्ने गर्नुपर्दछ ।

व्रत भनेको श्रद्धा हो । श्रद्धाको लागि शुद्धिको आवश्यकता पर्दछ । सत्वको शुद्धि आहारमा अवलम्वित हुन्छ । सात्विक अन्नको सेवनले नै सात्विक धर्ममा श्रद्धा उत्पन्न गर्दछ । जुन व्यक्ति र जातिहरू राजस एवम् तामस आहारको सेवन गर्दछन्, उनीहरूको प्रवृत्ति त्यस अनुकूल नै हुन्छ । तमोगुणले प्रमाद उत्पन्न गर्दछ । त्यसबाट जीवनमा जडता प्राप्त हुन्छ । रजोगुण क्रियाशील भएर हिंसा एवम् परपीडनतिर पनि जान सक्छ । अतः प्रधानता सत्वको नै हुन्छ । यसैले यी तीनमा श्रद्धाका लागि सात्विक आहारमा नै बल दिइएको छ–

व्रतेन दीक्षा माप्नोति दीषाया प्नोति दक्षिणाम् ।
दक्षिणां श्रद्धामाप्नोति श्रध्दयासत्यमाप्यते । (१९/३० यजुर्वेद)

मनुष्यले व्रतबाट दक्षता प्राप्त गर्दछ । दक्षताबाट श्रद्धा प्राप्त हुन्छ । कुनै पनि व्रत पूरा गर्ने निर्णय गरेपछि मनुष्य त्यसलाई पूरा गर्न तत्पर हुन्छ । प्रतिफलमा दक्षता प्राप्त हुनाले उसले प्रतिष्ठा प्राप्त गर्दछ । व्रत पूरा हुँदा उसमा श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ । श्रद्धाबाट सत्य प्राप्त हुन्छ ।

व्रत, दीक्षा र श्रद्धालाई परस्पर सम्वन्ध भएको सम्झँदै यी गुणसँग आफ्नो सम्वन्ध सुदृढ गरेर श्रेष्ठ बन्नुपर्दछ ।

चतुर्मास भर तुलसीको विरूवा रोपी हुर्काउने, त्यसको पूजा-आराधना गर्ने र अन्त्यमा उद्यापन गरी समाप्त गर्ने विधान छन् । चतुर्मास अवधिभर तुलसीको पूजा गरी निम्न मन्त्रले उनको स्तुति गरिन्छ–

वृन्दा वृन्दावनीं विश्वपूजितां विश्व पावनीम् ।
पुष्पसारां नन्दिनीञ्च तुलसी कृष्ण जीवनीम् ॥

तुलसीको उत्पत्तिको सम्वन्धमा अनेक कथाहरू प्रसिद्ध छन् । तिनमा एक कथा अनुसार विष्णुले छल गरेर जालन्धर नामक दानवकी पत्नी सती वृन्दाको सतीत्व हरण गरेवापत उनीबाट झार हुनु परोस् भनी श्राप परेका कारण तुलसीको रूपमा प्रकट हुनु परेको हो । विष्णु या कृष्णको पूजाको लागि तुलसीपत्र आवश्यक मानिन्छ । पूजाको साथ शारीरिक उपचारका बहुविध क्षेत्रमा पनि तुलसीको प्रयोग उपयोगी सिद्ध भएको छ । तुलसीको बोटले धेरै अक्सिजन दिने हुनाले अन्त्यमा शरीर छुट्ने बेलामा मानिसलाई तुलसीको मठ/बोट नजिक राख्ने चलन छ । यसबाट प्राणान्त हुने बेलामा मानिसको दुःखाई कम हुनुका साथै उत्तम गति प्राप्त हुने शास्त्रीय कथन छ । भगवान्लाई तुलसीपत्र चढाउँदा निम्न मन्त्र पढेर चढाउने चलन छ–

तुलसी हेमरूपमा च रत्नरूपाँच मञ्जरीम्
भवमोक्ष प्रदां तुभ्यं अर्चयामि हरिप्रियाम् ॥

भगवान्लाई अर्पण गरिने नैवेद्यमा तुलसीपत्र मिसाएर चढाउने गरिन्छ । वैष्णव सम्प्रदायमा भोज्य वस्तु (प्रसाद) तुलसीपत्र मिसाएर मात्र खानुपर्ने विधान छ । यसरी लोकमा श्रद्धालु व्यक्तिहरूले चतुर्मास अवधिभर नित्य तुलसीको पूजा अर्चना गरी तथा प्रत्येक एकादशीमा व्रत वा उपासना बसी पुण्य लाभ गर्ने गरेको देखिन्छ । शास्त्रले बताए अनुसार व्रतको विधि नियम भित्र रही जसले हरिको शयन समय चतुर्मासलाई तप्त कृच्छ र अति कृच्छ (कठिन र अति कठिन) व्रत गरेर बिताउँछ त्यो व्यक्ति फेरि अथवा वारम्वार पृथ्वीमा आउनु जानु नपर्ने परमपदमा प्राप्त हुन्छ भन्ने विश्वस रहेको छ ।

धर्म एव हतो हन्ति धर्मारक्षति रक्षित । अर्थात्, यदि हामी धर्म समाप्त गर्दछौ भने त्यो समाप्त भएको धर्मले हाम्रो पनि अन्त्य गरिदिनेछ । यदि हामी धर्मको रक्षा गर्दछौं भने धर्मले हाम्रो रक्षा गर्दछ । यसैले धर्मको नाश गर्नु हुँदैन कतै नष्ट भएको धर्मले हामीलाई समाप्त नगरोस् । ❖

–बत्तीसपुतली, काठमाडौं

१. अग्नि होत्रसे लेकर अश्वमेध पर्यन्त (युधिष्ठिर मीमांसक डा. विजयपाल, प्रकाशक रामलाल कपुर ट्रष्ट, वहालगढ, सोनीमत, हरियाण), पृष्ठ ७, मुद्रकः कमाल प्रिन्टिङ प्रेस, दिल्ली

महान शिवभक्त उपमन्यु

प्राचीन पौराणिक कालको कुरा हो, त्यस वखत एक विद्वान् वेदका ज्ञाता (वेदज्ञ) तत्त्वदर्शी ऋषि थिए, उनको नाम महर्षि व्याघ्रपाद थियो । महर्षि व्याघ्रपादका उपमन्यु र धौन्य नामक दुई पुत्र थिए । दुवै छोराहरू हुर्कन नपाउँदै पिता व्याघ्रपादको देहावसान भयो । पिताको असामयिक देहावसान भएपछि पिता विनाका आफ्ना बालक छोराहरूलाई लालन पालन गर्न ऋषिपत्नी अर्थात् व्याघ्रपाद पत्नीलाई ठूलो कठिनाइ पर्न गयो ।

जेष्ठ पुत्र उपमन्यु सानै उमेरदेखि नै शिवका परम भक्त थिए । सानै उमेरमा यी दुई भाइहरूमा विलक्षण प्रतिभाको आभास झल्किन्थ्यो । कुनै दिन दुवै दाजुभाइ उपमन्यु तथा धौम्य आफ्नो आश्रमबाट खेल्दाखेल्दै अन्य मुनिहरूको आश्रममा पुगे । अन्य मुनि कुमारहरूलाई उनका माता पिताबाट गाईको दुध खुवाइएको देख्दा यी मुनि कुमारहरूलाई गाईको दुध पिउने इच्छा जागृत भयो । फलस्वरूप मुनिहरूले यो कुरा बुझेपछि आफ्ना छोराहरूको साथमा गाईको दुध खान दिई घरघर पठाइदिएका थिए ।

गोरसको स्वाद जानेका उपमन्यु तथा धौम्यलाई पुनः दुध पिउने इच्छा जागृत भयो । दुवै भाइ आफ्नो घरमा आएर आफ्नी मातासँग वारम्वार दुध पिउने आग्रह गर्नथाले । ऋषिपत्नीसँग गाई थिएन । गाई किन्न र पाल्न सक्ने हैसियत पनि थिएन । दुध खाने छोराहरूको आग्रह तथा रोदनलाई टार्न आमाद्वारा चामलको चौलानी तयार गरी खान दिंदा चौलानी भनी चिनेका दुवै वालकहरूले पुनः दुध पिउने इच्छा गरे । ऋषिपत्नीले आफ्ना बालक छोराहरूलाई गाईको दुध खुवाउन सक्ने आफ्नो हैसियत नभएको कुरा वोध गराइन् । आमाद्वारा छोराहरूलाई 'बाबु हो ! प्रसस्त दुध खाने इच्छा भए सबैका आश्रयदाता आशुतोष भगवान् शिवको तप, आराधना गर । तप आराधनाले जे गरेर हुन्छ, शिवलाई प्रसन्न पार । भगवान् शिव प्रसन्न हुनु भएमा पेट भरि दुध तथा दुधभात खान पाउला, अतः शिवकै शरणमा पर' भन्नुभयो ।

दुवै भाइले आमाको यो कुरा सुने । तत्कालै जेठो पुत्र उपमन्युले आफ्नी आमासँग 'हे आमा ! भगवान् शिव भनेका को हुन् ? ती कहाँ बस्तछन् ? कस्ता छन् ? उनीसँग भेट तथा उनको दर्शन कसरी गर्न सकिन्छ ?' यो कुरा बताउनु होस् भनी वारम्वार अनुरोध र आग्रह गरे । पुत्रको आग्रहपछि आमा भन्दछिन्- बाबु हो ! यो ब्रह्माण्ड नै शिवको हो । शिवमय ब्रह्माण्डका सम्पूर्ण

चराचरका प्राणीहरूको हृदयमा शिवको वास हुन्छ । आफ्ना भक्तहरूलाई दया गर्ने, करूणासागर सौम्य शिव आफ्ना भक्तहरूलाई दर्शन दिन्छन् ।

भगवान् शिव निराकार रूपबाट हेर्दा सर्वत्र विराजमान् छन् भने साकार रूपबाट हेर्दा कैलासमा निवास गर्ने श्वेत वर्णको अनुहार भएका, आफ्नो शिरोभागमा

द्वितियाको बालचन्द्र धारण गरेका, आफ्नो जटाबाट गङ्गाजीलाई प्रवाहित गरेका, लामा वासुकी नागको आभूषण गरेका, सर्पकै यज्ञोपवित अर्थात जनै धारण गरेका हुन्छन् । तत्त्वज्ञानको जानकारी विना यस्ता शिवलाई जान्न पाउन ज्यादै कठिन हुन्छ । त्यस्ता परमब्रह्म शिवलाई जान्न, चिन्न, पाउन, देख्नको लागि अनन्य भावले भक्ति गर्नुपर्दछ । हृदयरूपी गाँठोलाई फोरी प्रेम तथा निष्ठाले उनको भक्त बन्न सक्यो भने मात्र दर्शन पाइन्छ । छोरा ! अनन्य भावले उनको शरण, भजन, कीर्तनमा एकाग्र भएको मनद्वारा आराधना स्तुति, जप, तप गर्न सकेमा तिम्रो मनको चाहना अर्थात् कामना पूर्ण होला ।

आफ्नी महतारीको यस्तो उपदेश सुनेका छोराहरू मध्ये जेष्ठ पुत्र उपमन्यु शिवको अविचल भक्ति गर्ने अठोटले दण्डकारण्यतर्फ लागे । कान्छा पुत्र ऋषि मुनिहरूको संगत र अध्ययन गर्ने विचारतर्फ लागे । अध्ययन पश्चात् कान्छा पुत्र धौम्य महाराज युधिष्ठिरका कूल पुरोहित बन्न पुगे । यो कुरा महाभारत ग्रन्थबाट बुझिन्छ ।

भगवान् शिवको तप गर्ने अटल निश्चय गरेका उपमन्युले दिव्य एक हजार वर्षसम्म एक खुट्टाले टेकी भगवान् शिवको आराधना गरे । भगवान् शिव उपमन्युको तपको मनसाय तथा भाव बुझ्न देवराज इन्द्रको भेषमा तपस्यास्थलमा उपस्थित हुनुभयो । इन्द्ररूपी शिवले उपमन्युलाई आँखा खोली आफूलाई लागेको इच्छित वर माग्न आग्रह गर्नुभयो । देवराज इन्द्रको अगाडि उपमन्युले आफूलाई पूरा स्वर्गको वैभव पाए पनि नचाहिने, तिनै लोकको ऐश्वर्य पनि नचाहिने भन्दै देवराज इन्द्रलाई प्रलोभवमा नपार्न विनम्र अनुरोध गरे । आफ्नो तपबाट जवसम्म भगवान् शङ्कर प्रसन्न हुनुहुन्न, दर्शन दिनुहुन्न, तपसम्म तपस्या त्याग नगर्ने आफ्नो दृढ अठोट व्यक्त गरे । 'हे देवेन्द्र ! जवसम्म त्रिलोकीनाथ, तिनै भुवनका आश्रयदाता, आदि सनातन पुरूष भगवान्को दर्शन मिल्दैन तवसम्म तप गर्ने चाहे जति सुकै जन्म बितोस्' उनले भने ।

देवराज इन्द्रद्वारा दिइएका अनेकानेक प्रलोभनको समेत कुनै वास्ता गरेनन् । उपमन्यु भन्दछन्- म त्यै परमज्योति स्वरूप सौम्य शिवकै दर्शन गर्न चाहन्छु । दर्शन पश्चात उहाँबाटै वर पनि प्राप्त गरौंला । शिव वाहेक अरू कसैसँग केही पनि लिन्न र माग्दिन पनि ।

आफ्नो भक्तको अभिप्राय बुझ्नु भएका भगवान् शिवले तत्कालै इन्द्रको स्वरूपलाई त्याग गर्नुभयो । भगवान् शङ्कर नन्दिश्वरको वाहनमा आफ्नी प्रियतमा पार्वतीको साथमा रहेको सौम्य स्वरूपमा उपमन्युको अगाडि देखापर्नुभयो । साकार स्वरूपको विग्रहमा देखिनु भएको

शिवको प्रभामण्डलबाट सहस्रसूर्यको किरणजस्तो आभा फैलिएको थियो। आफ्नो अगाडि भगवान् शिवको यो देवमुनि वन्दित स्वरूपको दर्शन पाएर गद्गद् भएका उपमन्युका दुवै आँखाबाट अश्रुको धारा बग्न थाल्यो । हृदयमा प्रगाढ भक्तको उदय भयो । कण्ठावरोध भै उपमन्युले भगवान् शिवलाई नमस्कार गरे । वारम्वार शिवलाई नमस्कार गर्दै उपमन्युद्वारा शिवको स्तुति (स्तवन) हुनगयो–

जयशङ्कर पार्वतीपते मृड शंभो शलिखण्डमण्डल।

मदनान्तक भक्तवत्सल प्रिय कैलाश दया सुधाम्वुधे॥

भगवान् शङ्करको जय होस ! चन्द्र शेखर भगवान्को जय होस ! हे गौरिश्वर ! हे महेश्वर जय होस् । संझना र स्तुतिबाट प्राप्त हुने भक्तवत्सल, कैलाशका अधिपति, दयाका खानी, प्रभु हजुरको जय होस् ।

आफ्नो अनन्य भक्त उपमन्युको यस्तो स्तुतिबाट प्रसन्न हुनभएका भगवान् शङ्करले भन्न्भयो– वत्स उपमन्यु ! मैले लिएको परीक्षामा तिमी उत्तीर्ण भयौ । तिमी मेरो सबैभन्दा प्रिय भक्त हुनेछौ । इच्छानुसारको वर माग, जस्तोसुकै दुस्कर वर भए पनि म तिमीलाई प्रदान गर्नेछु । भगवान् शङ्करको यस्तो कृपापूर्ण वचनले उपमन्युलाई ज्यादै आनन्दित बनायो । पुनः दुवै आँखाबाट अश्रुधारा बगाउँदै गद्गद् स्वरले भगवान् शङ्करको स्तवन गर्न लागे–

शिव सर्वग शर्व शर्मदं प्रणतो दयां करुष्वमे।

नमः इश्वर नाथ दिक्पते पुनरेवेश नमो नमोऽस्तुते॥

शरणं तरुणेन्दुशेखरः शरणं मे गिरिराज कन्यका।

शरणं पुनरेव तावुभौ शरणं नान्यदुपैमि दैवतम्॥

उपमन्युले यस्तो प्रकारको अद्भूत स्तुति गरेपछि ज्यादै प्रसन्न हुनुभएका भगवान् पिनाकपाणि शङ्करले भक्त उपमन्युलाई आफ्नो अविचल भक्ति प्रदान गर्नुभयो। यसको साथै रोगव्याधी रहित (जरामरण) यशस्वी, तेजस्वीका साथै दिव्यज्ञानले युक्त भएको हुनेछौ, साथै तिमी कल्पान्त जीवित रहनेछौ । ममा तिम्रो अविचल भक्ति बनिरहनेछ । मेरो संस्मरण गर्ने वित्तिकै म तिमीलाई दर्शन दिनेछु। अन्तमा मेरो कैलाश लोकमा मेरो सामीप्य समेत मिल्नेछ । भक्त उपमन्युलाई यी आदि वरदान दिएर भगवान् शिव अदृष्य अर्थात् अन्तरध्यान हुनुभयो। यस्ता महान शिवभक्त व्याघ्रपाद पुत्र उपमन्यु यसरी शिव भक्त बन्न गए।

द्वापर युगको अन्त्यसमयमा यो धराधाममा भगवान् कृष्णले अवतार लिएर विभिन्न लीलाहरू गर्नुभयो। रूक्मिणिको विवाहपछि भगवान् श्रीकृष्णले १६,१०० रानीहरूसँग विवाह गर्नुभयो । रूक्मिणी बाहेक अरू कुनै रानीहरूबाट सन्तान नभएका श्री कृष्ण सन्तानप्राप्तिको लागि तप गर्न शिवलोक कैलाशतर्फ गमन गर्नुभयो । मार्गमा यिनै महान शिवभक्त उपमन्युसँग भगवान् श्रीकृष्णको भेट भयो । कृष्णको उपमन्युसँग भेट दर्शन भएपछि यिनैको दिक्षाबाट शिव उपासना गर्नुभएको बुझिन्छ। यस प्रकार भगवान् श्रीकृष्णले उपमन्युलाई दिक्षा गुरूको रूपमा स्वीकार गरेको पाइन्छ।

उमपन्युकै प्रेरणाले भगवान् शिवको तप गर्ने श्रीकृष्णलाई आशुतोष भगवान खुशी भई कृष्णका आठै पटरानीका साथै अरू १६,१०० रानीहरूबाट १०/१० छोराहरू र १/१ छोरीहरू भए । यी सबै मानसिक संकल्पद्वारा जन्मेका हुन् भन्ने कुरा आचार्य गर्गद्वारा प्रणित गर्ग शास्त्र (गर्गसंहिता)को साथै अन्य पुराणहरूबाट बुझ्न सकिन्छ।❖

–चाँगुनारायण– ३, झौखेल, भक्तपुर

सन्दर्भ सामग्री :

१. गर्गसंहिता– गीताप्रेस गोरखपुर

२. एकादशिका– अनु. भरतराज पन्त, २०४३

३. कल्याणः देवताङ्क– सन् १९९०

४. श्रीमद्भागवतमहापुराण– गीताप्रेस ।

स्टक सीमित छ !

अब अठार वटै पुराणहरूका सार संक्षेप नेपाली भाषामा प्रकाशन भइसकेका छन् । यदि यहाँहरूलाई पुराणहरूमा के छ भन्ने जिज्ञासा उत्पन्न भएको छ, बुझ्न चाहनुहुन्छ भने तुरुन्त सम्पर्क गरी आफ्नो प्रति सुरक्षित गर्नुहुन अनुरोध छ । स्टक सीमित भएको हुँदा यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहुन सूचित गरिन्छ । साथै हामीसँग अन्य जीवनोपयोगी धार्मिक पुस्तकहरूसमेत उपलब्ध छन् ।

सम्पर्क ९८५१०३०९७२

श्रीमद्देवीभागवत महापुराणः

शैलुङ- ७, चराणावती धाम

–डा. कान्ता भट्टराई

देवी भागवतं नाम पुराणं परमोत्तमम्

त्रैलोक्यजननी साक्षाद् गीयते यत्र शाश्वती।

२०७९ सालको फागुन शिवरात्रिमा सिलगुडी (भारत)मा नागेश्वर महादेवको मन्दिर उद्घाटन गर्न म मेरा पतिदेव नायव बडागुरुज्यू प्रा. डा. माधव भट्टराईका साथमा जाँदै थिएँ। भागवत भन्नका लागि योग्य व्यक्तिको आवश्यकता परेको छ भनेर काठमाडौंबाट वरिष्ठ कलाकार मदनदास श्रेष्ठको फोन आयो। मैले काठमाडौं आएपछि त्यस्तो सुयोग्य आचरणवान् व्यक्तिको खोजी गरी बताउनेछु भनें।

सिलगुडीमा नागेश्वर मन्दिरको कार्य सम्पन्न गरी १०-१२ दिनमा काठमाडौं फर्किएँ। एउटा बैठकमा मलाई पनि बोलाइयो। श्रीमद्देवीभागवतका विषयमा व्यापक छलफल भयो। मैले केही सुयोग्य व्यक्तिको नाम बताएँ। डा. जगमान् गुरुङ लगायतका महानुभावहरूको सल्लाह अनुसार श्रीमद्देवीभागवत भन्नका लागि प्रमुख वाचकका रूपमा देवीले नै भन्दा उपयुक्त हुने बताउँदै मलाई नै भन्न आग्रह गर्नुभयो। मैले अफ्ट्यारो मान्दा पनि उहाँहरूले विशेष प्रेमका साथ भन्नुभएकोले मैले उहाँहरूको प्रस्तावलाई नकार्न सकिन। यस विषयमा विभिन्न दलका राजनीतिज्ञहरूसँग पनि व्यापक छलफल भयो। वरिष्ठ कलाकार मदनदास श्रेष्ठको संयोजकत्वमा भएको चरणावती त्रिवेणी विकास तथा प्रवर्द्धन संघ शैलुङ दोलखाद्वारा आयोजित शुभकामना आदानप्रदान तथा नवाह ज्ञान महायज्ञ सम्वन्धी अन्तरक्रिया तथा पत्रकार सम्मेलनमा पूर्वमन्त्री आनन्दप्रसाद पोखरेल लगायत विविध पार्टीका नेताहरूसँग विचार विमर्श गरियो। श्रीमद्देवीभावगतको महिमाको बारेमा मैले आफ्नो विचार राखें। भरत दुलाल त्यस कार्यक्रमको उद्घोषक हुनुहुन्थ्यो। चरणावती त्रिवेणी विकास प्रवर्द्धन मञ्चका अध्यक्ष गुणबहादुर बुढाथोकीले चरणावती धामको ऐतिहासिक, पुरातात्त्विक विषयमा चर्चा गर्नुभयो। अन्य धेरै महानुभावहरूले शैलेङ्गेश्वर महादेव, कालिञ्चोक भगवती, दोलखा भीमसेन आदिका विषयमा जानकारी गराउनुभयो।

जेष्ठ नागरिक सेवा भवनको प्राङ्गणमा श्रीमद्देवीभागवत ज्ञान महायज्ञ लगाउनुको प्रमुख उद्देश्य नै सामाजिक उत्थान गरी ज्येष्ठ नागरिक सेवा भवनका निम्ति अक्षय कोष स्थापमा गर्नु थियो। यस विषयमा धेरै पटक विविध पेशा तथा तप्काका व्यक्तिहरूसँग व्यापक छलफल र विचार मन्थन गरियो। म पनि प्रायः यस्ता छलफलमा बरावर भाग लिएर आफ्नो विचार राख्थें। सबैको सल्लाहबाट जेठ ७ देखि १५ सम्म श्रीमद्देवीभागवत ज्ञान महायज्ञ गर्ने भन्ने निधो गरियो। जेठ ६ गते पूर्वाङ्ग गर्नुपर्ने भएकोले हामी पं. कृष्ण खनाल, पं. उपेन्द्र सुवेदी, पं. रामहरि सुवेदी, बरमडा सुवेदी, दिव्यध्वज कार्की, बेबिता कार्की, सुन्दर खड्का, सञ्जन कार्की, नवराज कार्की आदिको टोली शैलुङ चरणावती धाम जानका लागि विहान १० बजे प्रस्थान गऱ्यौं। बाटोभरि चरणावती धामको चर्चा गरियो। दिउँसो ४ बजे शैलुङ चरणावती धाम पुग्यौं। आयोजक मित्रहरूबाट न्यानो सम्मान प्राप्त भयो। त्यहाँ बस्न, भोजन गर्न राम्रो व्यवस्थापन भएको हामीले अनुभूति गऱ्यौं।

आयोजक मित्रहरूले शिवालय, माता सीताले वनबास जाँदा प्रयोग गरेको चुलो, चामल पखालेर बगेको चौलानी खोलो, गोपिनीहरूले क्रीडा गरेको गोपिनी नदी(गोपी खोला), तामाकोशी, चरणावती, रामघाट आदिको अवलोकन गराउनु भयो। तीन ओटा नदी गोपिनी, तामाकोशी र चरणावतीको सङ्गम नै चरणावती धाम हो।

चरणावती नदी कालिञ्चोक भगवातीको चरणकमलबाट बगेकी छन् । यसको विशेषता यो नदी उत्तर बाहिनी छन् । श्राद्ध तथा पितृतर्पणको लागि प्रसिद्ध छ ।

जेठ ७ गते बिहान ७ बजे कलश यात्रा भयो । कलश यात्रामा वरिपरिबाट आएका स्थानीय बासिन्दाहरू र विविध पार्टीका नेताहरूको व्यापक सहभागिता र सहयोग भएको देख्ता धर्ममा एकताको भावना हुन्छ भन्ने कुरा चरितार्थ भएको अनुभूति भयो । बिहान ८ बजे पूर्वमन्त्री आनन्दप्रसाद पोखरेलबाट जेष्ठ नागरिक सेवा भवन उद्घाटन भयो । देवीभागवत्को प्रमुख श्रवणकर्ताको रूपमा भक्तबहादुर बुढाथोकी हुनुहुन्थ्यो । मैले श्रीमद्देवीभागवत ज्ञान महायज्ञको महिमा बताएँ । दिउँसो मध्याह्नमा १ घण्टा विश्रामपछि २ बजेबाट पाठ पारायण, कथावाचन सँगसँगै अगाडि बढाइयो ।

हरेक दिन जनसहभागिता बढ्दै गयो । त्यहाँ राखिएको अक्षय कोषप्रति दरिलो विश्वास जनतामा परेकाले दानवीरहरू दान गर्न उत्साहित हुनुहुन्थ्यो । हरेक दिन स्थानीय जनप्रतिनिधि, समाजसेवी, उद्योगी, व्यवसायी, विद्यार्थी, शिक्षक, खेलाडी, पण्डित, राजनीतिकर्मीहरूबाट खुला हृदयले अक्षयकोषमा पैसा राख्ने कार्यमा सहभागिता बढेको देखिन्थ्यो । मलाई लाग्थ्यो, दानवीर कर्ण यही हुनुहुन्छ । म पनि उत्साहित हुँदै गएँ । कालिञ्चोक भगवती, गौरीशङ्कर, देलखा भीमसेनप्रति मनमनै कृतज्ञता प्रकट गरें ।

हरेक दिन दानवीरहरूले अक्षय कोषमा मन फुकाएर दान गर्नुहुन्थ्यो । हाम्रो लक्ष्य पूरा हुँदै गयो । ९ दिनको श्रीमद्देवीभागवात ज्ञान यज्ञ निर्विघ्नतापूर्वक सम्पन्न भयो । हामी सबैलाई आयोजकहरूले सम्मानपूर्वक विदाइ गर्नुभयो ।

हाम्रो टोली शैलुङ्गेश्वर महादेवको दर्शन गर्न अगाडि बढ्यो । दुवैतिर रेलिङ र भऱ्याङको व्यवस्थापन राम्रो रहेछ । पहाडको कन्दरामा भगवान् भोलेनाथ विराजमान हुनुहुँदोरहेछ । त्यहाँ शिवपञ्चाक्षरी स्तोत्र पाठ गऱ्यौं । राति समाजसेवी तथा राजनीतिज्ञ शोभित उप्रेतीको घरमा बास बस्यौं । उहाँकी जननी ८७ वर्षीय देवमाया नवाहभरि चरणावती धाममा रहेर कथा श्रवण गर्नुभएको थियो । जगदम्बाप्रति उहाँको भक्ति निष्ठा देखेर म पनि आह्लादित भएँ । उहाँले मलाई आफ्नो घरमा आउन आग्रह गर्नु भएकोले उहाँको वचनको पालना गर्न हामी त्यहाँ गएका थियौं । हामीलाई उहाँले फूलमाला लगाइदिएर हर्षित मुद्रामा स्वागत सत्कार गर्दा उहाँको आखामा प्रेम, स्नेहको आँशु देख्ता म पनि हर्षले भावविह्वल हुन पुगें । त्यहाँ निकै स्वादिष्ट भोजन प्राप्त भयो ।

बिहान आमाले उत्साहित हुँदै आफ्नो खेतबारी देखाउनु भयो । जेठ महिना भए पनि चारैतिर हरियाली, विशाल वृक्षहरू, लहलह परेका मकै देख्ता प्रकृति मुस्कुराइरहेको अनुभूति भयो । भोलिपल्ट जेठ १६ गते दोलखा भीमसेन, त्रिपुरासुन्दरी देवीको पूजा आराधना गरी केबुलकारबाट कालिञ्चोक भगवतीको दर्शन गर्न गइयो । दुर्गा सप्तशती र देव्यापराध स्तोत्रको पाठ गरियो । आकाश स्वच्छ भएकोले गौरीशङ्कर पर्वतको दर्शन प्राप्त हुँदा नेपालीहरूका आराध्यदेव प्रसन्न भएको अनुभव गरें । त्यसपछि हामी अरनिको राजमार्ग हुँदै गाडीमा भजन कीर्तन गर्दै राति १० बजे काठमाडौं आइपुग्यौं ।

देवी भागवतमा गृहस्थाश्रमको महिमा

महर्षि वेदव्यासद्वारा रचित श्रीमद्देवीभागवत महापुराण १८ पुराणमा सर्वश्रेष्ठ रहेको छ । यसको पठन पाठन र श्रवणबाट धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष प्राप्त

हुन्छ। जसले भक्तिपूर्वक श्रीमद्देवीभागवत्को कथा सुन्छन् उनीहरूलाई सिद्धि प्राप्त गर्न कुनै गाह्रो हुँदैन।

सुधां पिबन्नेक एव नरः स्यादजरामरः।

देव्याः कथामृतं कुर्यात् कुलमेवाजरामरम्॥

अमृत पान गर्दा केवल एउटै मानिस अजर, अमर बन्दछ तर भगवतीको कथारूपी अमृतले सम्पूर्ण कुललाई नै अजर अमर बनाउँछ।

पुराणहरूमा श्रीमद्देवीभागवतको महिमामय स्थान रहेको छ। यो वेदतुल्य पवित्र छ। भगवती जगदम्बिकाको अनन्त लीलाहरूको महिमागान नै भागवतको प्रतिपाद्य विषय हो। महाशक्ति नै पूर्ण परब्रह्मको रूपमा प्रतिष्ठित हुनुहुन्छ। उहाँ नै शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चन्द्रघण्टा, कुष्माण्डा, स्कन्दमाता, कात्यायनी, कालरात्री, महागौरी, सिद्धिदात्री यी नौ महाशक्तिका रूपमा विराजमान हुनुहुन्छ। काली, तारा, गिरिसुता, सुन्दरी, भैरवी, दुर्गा, छिन्नमस्ता, भुवनेश्वरी, लक्ष्मी, शिवा, धूमावती, मातङ्गिनी, बगलामुखी, मङ्गला, ब्रह्मायणी, कमला आदि भगवतीका नै स्वरूप हुन्। उहाँ नै दशमहाविद्याका रूपमा रहनु भएको छ। सम्पूर्ण जगत् जगदम्बिकाको क्रीडास्थल हो।

पुराणमा श्रवणको नै प्रधानता रहन्छ। वेदसमान देवीभागवतको श्रवणबाट सद्सज्ज्ञानविज्ञानं श्रुतमात्रेय जायते। सत् र असत्को यथार्थ ज्ञान प्राप्त हुन्छ। भगवान् शङ्कर भन्नुहुन्छ–

शक्तिं बिना महेशानि सदाऽहं शवरूपक।

शक्ति युक्तो यदा देवी शिवोऽहं सर्वकामदः॥

शक्ति अर्थात् शिवाले युक्त हुँदा म जगत्को कल्याण गर्न सक्दछु। जव म शक्ति (शिवा) हीन हुन्छु म शवतुल्य बन्दछु। १२ स्कन्द, ३१८ अध्यय र १८ हजार श्लोक भएको श्रीमद्देवीभागवतमहापुराणलाई शाक्त भागवत पनि भनिएको छ। प्रलयकालीन अवस्थामा बटपत्रमा शयन गरेका श्रीकृष्णलाई जगदम्बिका भगवतीले आकाशवाणीबाट अर्धश्लोकी देवी भागवत श्रवण गराउनुभयो–

सर्वं खल्विदमेवाहं नान्यदस्ति सनातनम्। म नै सनातनी देवी हुँ। मबाहेक अर्को सनातन छैन। त्यसैले अठार पुराणमा श्रीमद्देवीभागवत सर्वश्रेष्ठ रहेको छ।

महामारी, भूकम्प, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, उल्कापातहरू श्रीमद्देवीभागवत पुराणको श्रवणबाट नष्ट हुन्छ। देवीको श्रद्धापूर्वक आराधना गर्दा भोग, स्वर्गीय सुख र मोक्ष पनि प्राप्त हुन्छ। जगदम्बिकाको आज्ञानुसार महर्षि वसिष्ठले देवी भागवतमहापुराण नौ दिन श्रवण गराएर इलारूपधारी राजा सुद्युम्बलाई सदाको लागि पुरुषत्व प्राप्त गराएका थिए। स्यमन्तक मणि लगाएर वनमा गएको सत्राजितको भाइ प्रखेनलाई खोज्न जानुभएका श्रीकृष्ण धेरै समयसम्म नफर्किनुभएकाले चिन्तित बनेका देवकी वसुदेवलाई देवर्षि नारदले नौ दिन देवीभागवत श्रवण गराए। कथा समाप्तिको दिन श्रीकृष्ण स्यमन्तकमणिले सुशोभित रूपमा पत्नी जाम्बवतीका साथमा आइपुग्नुभयो।

जगदम्बिकाको शक्तिद्वारा ब्रह्माजी सृष्टि गर्न, विष्णु जगत्को पालन गर्न र शङ्कर संहार गर्न सक्नुहुन्छ। भगवान् विष्णु स्वयं भन्नुहुन्छ– म स्वतन्त्र छैन। म परतन्त्र भएर नै शेष शय्यामा शयन गर्दछु। शक्तिको अधीनमा रहेर शयनबाट उठ्छु। मधुकैटभलाई पनि देवीको कृपाबाट संहार गरेको हुँ। उनैको इच्छाबाट म महासागरमा विचरण गर्दछु। र विभिन्न युगमा मत्स्य, कूर्म, वराह, राम, कृष्ण आदिका रूपमा अवतरित हुन्छु। म सदा निरन्तर उनै शक्तिको ध्यान गर्दछु।

तामेव शक्ति सततं ध्यायामि च निरन्तरम्।

(श्रीमद्देवीभागवत १/४/६१)

शक्तिबाट नै सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको रचना हुन्छ, पालन हुन्छ र उहाँकै इच्छानुसार चराचर जगत्को संहार हुन्छ। देवी भागवतले गृहस्थ धर्मको विस्तृत र व्यापक महत्त्व प्रस्तुत गरेको छ। जन्मसिद्ध विरक्त महामुनि शुकदेव स्वामीले समेत गृहस्थाश्रमको महत्त्व बोध गरेर स्वयंबाट गृहस्थ धर्मको पालना गर्नुभएको अनुपम प्रसङ्ग समस्त गृहस्थीका लागि प्रेरणादायी बनेको छ। सबैले वैरागी भएर मात्र हुँदैन। यस्तो हुन समय आउनु पर्छ। किसान, शिक्षक, सैनिक, ब्रह्मचारी आदिले कर्म गरेर वैरागी हुने राम्रो हो। कोही कोही होलान् ब्रह्मचर्य पूरा गरी संन्यास आश्रम ग्रहण गरेका। सबै वैरागी भएर संसार चल्छ ? श्रीमद्भगवद्गीतामा भगवान् श्रीकृष्णले त्यागः सन्न्यास उच्यते कर्ममा आसक्ति नराख्नु नै संन्यास हो भन्नुभएको छ। यसको ज्वलन्त उदाहरण श्रीराम, राजा हरिश्चन्द्र,

जनक आदिलाई लिन सकिन्छ ।

कर्मणैव हि संसिद्धिमास्थिता जनकादयः ।

लोकसंग्रहमेवापि संपश्यन् कतुमर्हसि ॥ (गीता ३/२०)

ऋषिको जस्तो आचरण भएका राजर्षि जनकले राजकाजको कर्मबाटै मुक्ति प्राप्त गरे । यस्तो लौकिक दृष्टान्तबाट पनि अर्जुन तिमीले शिक्षा लिएर कर्म गर्नुपर्दछ भनी युद्धबाट विमुख बनेका अर्जुनलाई धर्म युद्धमा प्रवृत्त गराउन राजा जनकको उदाहरण दिई युद्धमा सरिक गराइएको छ । मन नै मनुष्यको बन्धन र मुक्तिको कारण हो । विषयमा आसक्त मन बन्धन हो भने विषयमा अनासक्त भाव मुक्तिको कारण हो । राजर्षि जनकले गृहास्थाश्रमप्रतिको कर्तव्य पूरा नगरी संन्यासाश्रम प्रवेश गर्न लागेका शुकदेवलाई गृहस्थाश्रम कदापि बन्धन होइन । बन्धन भनिनुको मुख्य कारण अविद्या हो । अविद्या हटाउने विद्या हो । त्यसैले ज्ञानी व्यक्तिले सदा विद्या र अविद्याको अनुसन्धानपूर्वक अनुशीलन गर्नुपर्दछ भन्नुभएको छ–

अविद्याया मृत्युं तीर्त्वा विद्यवयामृत मश्नुते । (इशा. मन्त्र ११)

श्रीमद्भागवात महापुराणमा पनि गृहस्थाश्रमको गरिमालाई यसरी प्रस्तुत गरिएको छ–

भयं प्रमात्तस्य वनेष्वपि स्वाद्

यतः स आस्ते सहषट्सपत्नः

जितेन्द्रियस्यात्मरतेर्बुधस्य

गृहाश्रमः किं नु करोत्यवध्यम् ॥ (भागवत ५/१/१७)

जो व्यक्ति इन्द्रियको वशमा परेको छ, उसले वन वनमा विचरण गरे पनि इन्द्रियरूपी ६ शत्रुलाई न जितेसम्म उसलाई जन्म मरणको भय भइनै रहन्छ । तर बुद्धिमान व्यक्ति इन्द्रियलाई जितेर आफ्नो आत्मामा नै रमण गर्दछ भने उसलाई गृहस्थाश्रमले केही बिगार्न सक्दैन । भगवती जगदम्बिकाको चरणकमलको आश्रय लिएर निःसङ्ग भई सत्कर्म गर्दा गृहस्थाश्रम भवबन्धनको कारण बन्न सक्तैन । अध्यात्म मार्गको साधक नै बन्दछ । गृहस्थाश्रमको महत्त्व बताउँदै भनिएको छ यस आश्रमभन्दा ठूलो धर्म कहीं कतै देखिएको छैन, सुनिएको पनि छैन । त्यसैले वरिष्ठजस्ता ज्ञानी आचार्यहरूले गृहस्थ धर्मको पालन गरे ।

गृहाश्रमात् परो धर्मो न दृष्टो न चवै श्रुतः ।

वसिष्ठादिभिराचार्यैर्ज्ञानिमिः समुपाश्रितः ॥ देवीभागवत १४/५९

यदि मनुष्यको मनमा सन्तान, धन, सुखको इच्छा भइरहँदा संन्यास भेष धारण गरे पनि ऊ बन्धनमा पर्दछ तर गृहास्थाश्रममा रहेर पनि जो शान्त आत्मज्ञानी, हानि-लाभमा निःसन्देह मुक्ति प्राप्त गर्दछ । गृहस्थाश्रमप्रतिको कर्तव्य पूरा नगरी संन्यासग्रहण गरेकालाई पनि आश्रम कसरी चलाउने, कसरी भोजन आदिको व्यवस्थापन गर्ने चिन्ता भइरहन्छ । यो शरीर मेरो हो । यही बन्धनको कारण हो । यो मेरो होइन, यही नै मुक्ति हो । यो राज्य, सम्पत्ति, शरीर मेरो होइन यही मेरो दृढ निश्चय हो । राजा जनकको यही गृहास्थाश्रम सम्बन्धी मननीय विचारबाट प्रभावित भई पिता व्यासको पनि सर्वेषामाश्रमाणां च गृहस्थाश्रमः उत्तमः **सबै आश्रमहरूमध्ये गृहस्थाश्रम नै श्रेष्ठ हो भन्ने धारणालाई हृदयङ्गम गरी शुकदेव स्वामीले गृहस्थाश्रमलाई स्वीकार गरे ।**

कश्यप, अत्रि, विश्वामित्र, गौतम, जमदग्नि, वशिष्ठ आदिले गृहस्थ धर्मको पालन गरेका थिए । इन्द्रिय संयम गर्न नसक्ने भेषधारी साधुभन्दा संयमित जीवन बाँच्ने गृहस्थ उच्च कोटिको मानिन्छ । मोक्ष प्राप्त गर्न चाहनेले ब्रह्मचर्याश्रमका कर्तव्य पूरा गरी गृहस्थाश्रममा रहनु पर्दछ । न्यायपूर्वक धन आर्जन गरी दान-पुण्य गर्ने, सत्यको पालन गर्ने आफूमा जे छ त्यसैमा सन्तुष्ट रहने गर्नुपर्दछ । शास्त्र भन्दछ– प्रजातन्तुं मा व्यवच्छेत्सीः **(सन्तति परम्परा विचिन्न नगर्नु) । सन्तानोत्पत्ति पछि गृहस्थाश्रममै रहेर पनि वानप्रस्थमा गरिने तपस्या, भगवद्चिन्तन र संन्यासाश्रममा गरिने शान्ति अहिंसालाई पालन गर्न सकिन्छ । यसरी देवी भागवतमा गृहस्थी धर्मको विस्तृत र व्यापक महत्त्व प्रस्तुत गरिएको छ ।**

नेपालको गौरी शङ्कर क्षेत्रमा जगदम्बिका पार्वती आई विभिन्न चरित्रहरू गरेको प्रसङ्ग देवी भागवतमा पाइन्छ ।

शरीरकोशाद्यतस्याः पार्वत्या निःसृताम्बिका ।

कौशिकीति समस्तेषु ततो लोकेषु गीयते ॥

तस्यां विनिर्गतायां तु कृष्णाभूत्सापि पार्वती ।

कालिकेति समाख्याता हिमाचतकृताश्रया ॥

(दुर्गासप्तशती ५/८७/८८)

पार्वतीको शरीर कोशबाट कौशिकी नदी बनिन् । कौशिकी प्रकट भएपछि पार्वतीको शरीर कालो भयो । उनी हिमालयमा बस्ने कालिकाको नामले प्रख्यात भइन् । शुम्भ, निशुम्भ दैत्यको बध गरेको क्षेत्र पनि सुनकोशी, तामाकोशीको किनारमा हो । चण्ड, मुण्ड आदि दैत्यलाई वध गरी चण्डिकाले खड्ग राखेको ठाउँ खाँडादेवीको नामले प्रसिद्ध रहेको छ । देवीले मुकुट राखेको ठाउँ मुकुटेश्वरीको नामले प्रसिद्धि पाएको छ, जुन सिन्धुलीमा पर्दछ । यिनै पार्वती देवी विविध रूप धारण गरी दुष्टहरूलाई दमन गरी कालिञ्चोकमा गई अन्तर्ध्यान हुनुभएको कुरा हिमवत् खण्ड र अन्य पुराणहरूमा पाइन्छ ।

देवी भागवत नेपाली समाजमा अत्यन्त लोकप्रिय थियो र छ पनि । यसले नेपाली संस्कृति, सभ्यताको समग्र परिवेश र भौगोलिक अवस्थाको पनि चित्रण गरेको छ । नेपाल शक्तिपूजक राष्ट्र हो । भौतिक र आध्यात्मिक दुवै शक्ति प्राप्त गर्न देवी तत्त्वको आराधना अनिवार्य छ । अवतारी महापुरूषहरू राम, कृष्ण जस्ता व्यक्तिहरूबाट पनि अवतारको लक्ष्य प्राप्त गर्न जगत्जननी भगवतीको आराधना गरिएको प्रसङ्ग सबै पुराणहरूमा धेर थोर आउँदछ ।

देवीको विविध रूपको महिमा र सामर्थ्यको वर्णनले यो पुराण ओतप्रोत छ । देवी, दुर्गा, काली, सरस्वती, महालक्ष्मी र गायत्री शक्तिको अद्भूत महिमा यसमा देखाइएको छ । कुनै पनि रूप र चरित्रको उपासनाले मानव जीवन सार्थक हुन्छ भन्ने पुष्टि सोदाहरण प्रस्तुत गरिएको छ । आसुरहरूको दुष्टचरित्र समन गर्न देवीले विविध रूप लिएर यसै हिमाली भेगमा उहाँले प्रकट गरेको वीरतापूर्ण सामर्थ्य चित्रित गरिएको छ । यसबाट नेपाली वीरताको गाथा विश्वमा फैलाउन प्रेरणा मिलेको छ । भक्ति र शक्ति दुवैको समन्वय जीवनमा आवश्यक छ भन्ने सन्देश देवी भागवतले दिएको छ । त्यसैले कर्ममय मनुष्य जीवनमा शन्तिमय उच्चस्तरको परमपुरूषार्थ प्रदायक गायत्री साधनामा लगेर ग्रन्थलाई उपसंहार गर्नाले पनि देवीभागवत केवल आदर्शमा होइन, कर्मठता, वीरता, भौतिक समृद्धि, सेवापरायणता र परमपद प्राप्तिका दृष्टिले पनि अत्यन्त अनुकरणीय पठनीय र मननीय रहेको तथ्य सिद्ध हुन्छ ।❖

-अनामनगर, काठमाडौं

नाम मात्रै फरक

-रामबहादुर तामाङ

कली त अचम्मैको पो रहेछ ।
सत्य कुरा पनि झुठो हुँदोरहेछ ॥

ब्रह्माजीले श्रृष्टि गर्दा एक पुत्र एक पुत्री थिए ।
उनीहरूबाट ब्रह्मा, विष्णु र महेश्वर उत्पत्ति भए ॥

हिन्दुले भन्छ ब्रह्माजी, बौद्धले भन्छ गुरू रिम्पोछे ।
हिन्दुले भन्छ विष्णु, बौद्धले भन्छ च्याङ्ग्रासी ॥

हिन्दुले भन्छ शिव, बौद्धले भन्छ होवमे ।
हिन्दुले भन्छ राम भगवान्, बौद्धले भन्छ छेपामे ॥

हिन्दुले ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर, बौद्धले छेकी, लुङ, टुल्गु ।
हिन्दुले भन्छ बुद्ध, बौद्धदे भन्छ च्योम्बन्दे ॥

एक सय आठ भित्र हिन्दु, बौद्ध, यशु ख्रिष्ट, अल्लाह ।
पूर्व- स्यार, दक्षिण- लो, उत्तर- प्याङ, पश्चिम- न्हुप ॥

पृथ्वी- लोभ्mम्बुलिङ, आकशको तारा- कर्म, चन्द्रमा- धावा ।
सूर्य- न्हेमा सबै जातजाति भाषाभाषी फरक फरक नाम ॥

हिन्दुले घुम्ने सुमेरू पर्वत अनि मठ र मन्दिर ।
बौद्धले घुम्ने माने र गुम्बाहरू ॥

यी सबै एकै हुन् मात्र नाम फरक ।
बुझ्दैन किन यो कलिमा धर्म र कर्मको कारक ॥❖

-कामपा-६, सिमलटार, बौद्ध

खाना किन शुद्ध हुनुपर्छ ?

—हरिप्रसाद सोडारी

सेतो र कञ्चन हिमाल, सुन्दर र कलकल बहने जलप्रवाह, मनोरक र ऊर्जाशैली प्रकृतिले हामीलाई सफा र सचेत रहन सिकाउँछ । प्रभातको सुनौलो उदय, खुल्ला आकाशको सुदूर नील रङले शुद्ध हुने प्रेरणा दिन्छ । १६ संस्कारले शुद्धीकरणको महत्त्व झल्काउँछ । यही मर्म र दृश्यलाई आधार मानेर पुर्खाहरूले दैनिक एवं दैवी कर्ममा शुद्ध हुने अनेकौँ विधानहरू बताएका छन् । जहाँ सत्यं शिवं सुन्दरम् छ त्यसलाई शुद्ध भनिन्छ । शुद्धमा दोष, भय, विभेद, शङ्का रहँदैन । शुद्ध भई गरिने कर्मले मानसिक र शारीरिक शान्ति एवम् शक्ति दिन्छ । शुचिना कर्म कर्तव्यम् । अर्थात् शुद्ध भएर कार्य (कर्म) गर्नुपर्छ । शास्त्रहरूले भनेअनुसार कुल, अर्थ र शरीरको शुद्धी हुनुपर्छ । कुल शुद्ध भए वंशको रक्षा, परिवारको सुरक्षा हुन्छ । अर्थ शुद्ध भए भ्रष्टाचार र बलात्कारको जन्म हुँदैन ।

शौचं द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरन्तथा अर्थात्, शरीरबाहिर र भित्र दुई प्रकारले शुद्ध हुन्छ । जप, ध्यान, पूजन, शास्त्र पठन-पाठन, चिन्तनलगायतका विधिबाट मानसिक (भित्री) शुद्धी र अन्तस्करण (मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार)लाई सत्वप्रधान बनाउँछ । नुहाएर, सुगन्धित पदार्थहरू छर्किएर, लेप लगाएर हुने पवित्रतालाई शारीरिक(बाहिरी) शुद्धि भनिन्छ । शुद्ध भए ब्राह्मण, नभए अछुत (अशुद्ध) मानिन्छ । यसले बिस्तारै जातिको रूप लियो । निच र उच्चको समूह जन्मायो । शुद्धताले स्वभाव, संस्कार, शक्ति र सामर्थ्यमा असर गर्छ ।

न जटाभिर्न गोत्रैर्न जात्या भवति ब्राह्मणः ।
यस्मिन् सत्यं च धर्मश्च स शुचिः स च ब्राह्मणः ॥

अर्थात् "न जटाले, न गोत्रले, न जन्मले ब्राह्मण हुन्छ । जसमा सत्य र धर्म छ त्यही पवित्र हो, त्यही ब्राह्मण हो ।" साधना, अध्ययन र कर्मले ब्राह्मणत्व प्राप्त हुन्छ । यसबाट विमुख हुनाले ब्राह्मणकुलमा जन्म लिएमा जातको ब्राह्मणमात्र हुन्छ ।[1] नित्य नुहाउने, शुद्ध खाने, पूजा गर्ने, दान दिने र लिने, शास्त्रचिन्तन गर्नेहरू ब्राह्मण हुन पुगे । छाला, फलामलगायतका शारीरिक बलको काम गर्ने, मद्य-मांस खाने, शुद्धीप्रति ध्यान नदिनेहरू क्रमशः शूद्रमा परिणत भए । शरीरमा दुर्गन्ध, वचनमा छुद्रता, खराब कर्म, अखाद्यपदार्थको भोजन गर्नेलाई तल्लो जाति मानियो । समयसँगै उनीहरू शिक्षा, संस्कार, पद, प्रतिष्ठा आदिबाट विमुख हुँदा समाजमा उनीहरूको भूमिका रहेन, हेयको दृष्टिले हेर्न थालियो । पितापुर्खाको योगदान र कुकर्म सन्तानमा स्वतः आउने हुँदा उनीहरूका सन्ततिलाई पनि दुर्भाग्यवश अछुत मानियो । यसले छुवाछुतको श्रीगणेशमात्र भएन संस्थागत नै हुन पुग्यो ।

ब्राह्मणहरू तुलसीको मठ, गाईको गोठ, वेदको पाठ, शङ्खको आवाज, घण्टको ध्वनिमा रमाउन पुगे । ब्राह्मण र शूद्रको जीवनचर्या, चिन्तनशैली र सामाजिक नेतृत्वमा आएको भिन्नताले जातिगत दुरी बढ्यो । बुद्धि र ज्ञानका पछि लाग्नेहरूको आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक क्षेत्रमा वर्चस्व हुने नै भयो । बुद्धि, कर्म र आचरणका कारण स्वभाव भिन्न हुन गयो । क्रमशः समाज जातको आधारमा टुक्रियो, धर्मको नाममा विभाजित भयो । अन्य धर्म र देशमा पनि प्रशस्तमात्रामा जातिगत विभेद छन् । नेपाली समाजमा तल्लोजातभित्र पनि उच्च, निचको भेदभाव छ । वेद, पुराणहरूले विश्वकर्मा र नेपाली, पोडे र कंशाकार, पाण्डे र पन्त, लिम्बू र राईबीच यो उच्च, यो निच जातको

भनी विभाजन गरेको छैन । यसका जन्मदाता अवसरवादी राजनीतिकर्मी, पश्चिमी डलर र अशिक्षा हो । जुन घरमा रक्सी र मासु पाक्दैन, कुखुरा-सुँगुर आदि देखा पर्दैन त्यहाँ छोइछिटो हाल्नै पर्दैन । उपल्लो जातका घरमा जाँड बन्छ, मासु पाक्छ, संस्कार छैन भने त्यो शूद्र हो । महागुरू फल्गुनन्द लिम्बूवंशमा, स्वामी प्रपन्नाचार्य राईकुलमा, कालिञ्चोकबाबा तामाङ परिवारमा जन्मिए पनि उहाँहरूका श्रीचरणमा ब्राह्मणहरूले शिर राखे । सनातनधर्मले जातलाई होइन शिक्षा, संस्कार, योगदान र स्वभावलाई प्रधान मान्ने हुँदा छुवाछुत हाम्रो पेवा र परम्परा होइन ।

ॐअपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।
यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥

-वामनपुराण (३३।६)

अर्थात् "चाहे अपवित्र होस् वा पवित्र होस्, सबै विषम परिस्थितिमा प्राप्त भएको किन नहोस्, भगवान् विष्णुलाई स्मरण गर्दछ भने भित्र र बाहिर पवित्र बन्दछ ।" रज र रेतबाट बनेको शरीर जन्मजात अशुद्ध हुन्छ । शुद्ध नभएसम्म शरीर र मनमा तागत आउँदैन, कर्म असल गर्दैन । त्यसैले शुभ (माङ्गलिक) कार्य गर्नु पहिले जौ, तिल, कुश आदि राखी निर्माण गरिएको कर्मपात्रोको जललाई मन्त्रणा गरी छर्कने र खाने गरिन्छ । शुद्धताकै कारण आधुनिक औषधि र प्रविधि नहुँदा पनि हाम्रा पितापुर्खा बलिया, वरिष्ठ र विवेकी थिए । हिन्दूहरूले अपनाएको शुद्ध गर्ने विधिलाई आफ्नै शैलीमा वैज्ञानिक, डाक्टर आदिले प्रयोग गर्दछन् । कोरोना भाइरसले पनि छुवाछुतको पृष्ठभूमिलाई बताउँछ । माक्स, सेनिटाइजर, गाउन नलगाईकन बिरामी भेट्न जान पाइँदैन । डाक्टर र नर्सका आफ्नै पोशाक हुन्छन् । के यो शुद्धताकै लागि होइन र ? हामीले गर्दा छुवाछुत हुने उनीहरूले गर्दा शुद्धताको लागि हुने ? हृदयमा कलुषित भाव छ भने सम्पूर्ण गङ्गाजल खन्याएर, पर्वतसमानको माटोले लेपन गरी मरणपर्यन्त नुहाए पनि शुद्ध हुन सक्दैन ।[२] फोहोरी, छुद्र, दुष्टलाई कसैले छुन र नजिक बनाउन चाहँदैन । शुद्ध, विद्वान्, आदरणीयलाई सबैले रूचाउँछन् । शुद्धतालाई ध्यानमा राखेर प्राचीन कालमा चप्पल, खराउ, जुत्ता आदिलाई यज्ञस्थलमा, गाईको गोठमा, देवीदेवताको मन्दिरमा, खाना खाँदा, जप गर्दा लगाउन पाइँदैनथ्यो ।[३] नुहाएर बाहिरी शरीर एवम् मन्त्र, चिन्तन, भोजन, संगतले भित्र शुद्धी गर्छ । छुवाछुतको जरो धर्म होइन, शुद्धता हो ।

यद्यद् अस्थिगतं पापं देहे तिष्ठति मामकम् ।
प्राशनात् पञ्चगव्यस्य दहत्यग्निरिवेन्धनम् ॥

अर्थात् "पञ्चगव्यले हाडसम्म पुगेर भक्ष्य-अभक्ष्यजन्य दुर्गुण, अशुद्ध वा पापलाई आगोले इन्धनलाई जसरी नाश गर्दछ ।" पञ्चगव्यले शरीरभित्र र बाहिर शुद्ध हुन्छ । फलफूललगायतका खाद्यपदार्थले मानसिक शक्ति दिन्छ, उत्तेजना ल्याउँदैन त्यसलाई सात्विक भोजन भनिन्छ ।[४] विभिन्न मसला, तेल, नुन आदि मिलाएर स्वादिष्ट बनाइएको भोजन जसले शारीरिक बल दिन्छ त्यसलाई राजसी खाना भनिन्छ ।[५] माछा, मासुलगायतका अखाद्यपदार्थ जसले शारीरिक र मानसिक उत्तेजना दिन्छ, त्यसलाई तामसी[६] खाना भनिन्छ । सात्विक भोजनले देवता, राजसीले मानव र तामसीले दानव प्रवृत्तिको स्वभाव बनाउँछ ।

खानाले मनमा, स्नानले शरीरमा, चिन्तनले संस्कारमा, सत्सङ्गले विचारमा शुद्धता ल्याउँछ । जुन खानाले सुख, आनन्द र सात्विक शक्ति प्राप्त हुन्छ त्यसलाई शुद्ध पदार्थ भनिन्छ । शुद्धतामा सकारात्मक ऊर्जा (शक्ति) हुन्छ । शक्ति नै जीवनको आधार हो । शक्तिको आधार मन हो । मनलाई उल्टो बनाउँदा नम हुन्छ । 'नमको अर्थ नमस्कार हो, विनयी बन्नु हो । मनलाई आहार, अध्ययन, सङ्गत र साधनाबाट शुद्ध (नम) बनाउनुपर्छ । पवित्र मन भएका युवामात्र वास्तविक युवा हुन् । मन बिग्रिएका युवाहरू वायु हुन्, उनीहरू कता बहन्छन्, कसलाई उडाउँछन्, कुन भूमरी सृजना गर्छन् थाहा हुँदैन । मन पवित्र हुनाले सबैतिर ईश्वर, मित्र र असल देख्छ अर्थात् मन चङ्गा त लोटामा गङ्गा । मानवलाई दानव वा महापुरूष बनाउन मनको अहम् भूमिका हुन्छ । एक शायरले भनेका थिए-

जिन्दगी खुब सूरत है, मगर जीना नही आया ।
नशा हर चीज मे है, मगर पीना नही आया ॥

अर्थात्, "जीवन अत्यन्त सुन्दर छ तर जीउन आएन, नशा प्रत्येक पदार्थमा छ तर पिउन आएन ।" बुद्धलाई ध्यानको, लक्ष्मीप्रसाद देवकोटालाई कविताको,

पृथ्वीनारायण शाहलाई नेपाल एकीकरणको नशा लाग्यो । असल नशा लागेको मानिस सबैका लागि जिउँछ र श्रद्धेय बन्छ । कुकार्य, कुसंस्कार र कुसंस्कृतिको नशा लागेका मानिस राक्षस (दानव)मा रूपान्तरण हुन्छन् । छान्दोग्योपनिषद्मा भनिएको छ 'आहारशुद्धौ सत्वशुद्धीः, सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः अर्थात्, "आहार शुद्ध भएमा बुद्धि शुद्ध हुन्छ, बुद्धि शुद्ध भएपछि विवेक स्थिर हुन्छ ।" अन्नले मनमा सिधै प्रभाव पार्दछ । कोदोलाई पिसेर पुवा, ढिडो वा रोटी बनाएर खाएमा स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ, त्यसैलाई रक्सी बनाएर खाए न त मानिसको खुट्टाले ठीक ठाउँमा टेक्छ, न त बुद्धिले उचित निर्णय गर्न सक्छ । भनिन्छ– जस्तो अन्न उस्तै मन, जस्तो पानी उस्तै वाणी । एउटै गाउँमा बस्ने, एकै धाराको पानी पिउनेहरूको बोल्ने शैली उस्तै हुनुको कारण पानी हो । साधकहरू साधनाकालमा कन्दमूल, फलफूल आदि खोजेर परमात्मालाई चढाई वरिपरि देवीदेवता बसेको अनुभव गर्दै खाएर आफूलाई शुद्ध तुल्याउँथे ।

ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।

ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥ (गीता, ४।२४)

अर्थात्, "अर्पण गर्ने साधन ब्रह्म हो, हवन गर्ने पदार्थ ब्रह्म हो, ब्रह्मरूप अग्निमा ब्रह्मरूप कर्ताद्वारा जे हवन गरिन्छ त्यो पनि ब्रह्म हो । ब्रह्मरूप कर्ममा समाधिस्थ पुरुषको गन्तव्य पनि ब्रह्मै हो ।" पकाउने, खुवाउने सबै ब्रह्म भएको सम्झँदै प्रसन्नताका साथ खानुपर्छ । खाना खाँदा मनमा नकारात्मक सोच आए शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक शक्तिको नाश गर्दछ । नमीठो भए पनि प्रसाद मानेर, अमृत सम्झिएर, प्रारब्धमा जुरेको ठानेर खानुपर्छ । मिराबाईले दृढसङ्कल्पकै कारण विषलाई पानी जसरी पिइन् । आत्तिदै, असाध्यै तातो र चिसो, बासी, भोक नलागी, अरूलाई राखेको, शङ्का मानेर खान हुँदैन । यसले मनमा मात्र होइन पाचनक्रियामा असर गरी रोगहरूलाई निमन्त्रणा दिन्छ । अरूको जुठो खाएमा बुद्धि, ऐश्वर्य, शक्ति नाश हुन्छ ।[७] जुन पदार्थ देवीदेवतालाई चढाउन हुँदैन त्यसलाई खान हुँदैन । मनोरञ्जन र स्वादका लागि होइन स्वास्थ्यका लागि शाकाहारी एवम् सुपाच्य खाना खानुपर्छ । हाम्रा पुर्खा शाकाहारी भएकै कारण ऋषिमुनि एवं वैज्ञानिक बने, शान्ति र सन्तोषपूर्वक धेरै वर्ष बाँचे ।

कुखुरा, सुँगुर, गिद्ध आदिले जे पायो त्यही खाने, जहाँ मिल्यो त्यहीँ बस्ने हुनाले अपवित्र मानिएका हुन् । परेवा, गाई आदिले दिसा खाँदैनन्, दुर्गन्धबाट टाढा बस्छन् र पवित्र मानिन्छन् । तुलसीको वरिपरि किटाणु आउँदैनन्, कमलको फूल हिलोमा तैरिएर फुल्छ, दुबो मरेर बाँच्छ, बेल–पीपल–आँप–चाँप आदिले अक्सिजन दिई प्राणीलाई बचाउँछ, वायुमण्डलाई शुद्धीकरण गर्छन् । मानिसमा मात्र होइन पशुपंक्षी, वनस्पति, पानी, भूमि पनि शुद्ध र अशुद्ध हुन्छन् । देवस्थल, तीर्थस्थलबाट जस्तै मशानघाटबाट शान्ति र ऊर्जा प्राप्त हुँदैन । यसैले हिमालय र देवस्थलबाट बहने नदी पवित्रतम मानिन्छन् । कालीगण्डकी नदी दामोदरकुण्ड–गलेश्वर र देवघाट हुँदै, वाग्मती नदी वाग्द्वार–गोकर्णेश्वर–पशुपतिलगायतका देवस्थल हुँदै बहनाले पवित्र मानिएका हुन् । शरीरका अङ्ग पनि कुनै पवित्र र कुनै अपवित्र मानिन्छन् । टाउकोजस्तै पवित्र दिसा–पिसाब गर्ने अङ्गलाई मान्न सकिन्छ र ? मानिस आचरण, अध्ययन, खानपान एवम् चिन्तनले शुद्ध र अशुद्ध हुन्छ जात, वर्ण, वर्ग, रङ्ग, भूगोलले मात्र अछुत हुँदैन । ऋषिमुनिहरूले मन, वचन, कर्म, सङ्गतलगायतका पक्षलाई शुद्ध राख्न अनेकौँ उपाय निकाले । शुद्धी नभई मानव वास्तवमै मानव बन्न सक्दैन । शारीरिक र मानसिक रूपले मानिस बन्न शुद्ध हुन परमआवश्यक छ । त्यसैले वैदिक ग्रन्थमा शुद्धता र जीवनलाई एक अर्काका परिपूरक मानिन्छ ।❖

–खोप्लाङ, गोरखा

१. तपः श्रुतं च योनिश्चैतद् ब्राह्मणकारकम् । तपश्रुताभ्यां यो हीनो जातिब्राह्मण एव सः ॥–महाभाष्य (२।२।६)

२. गङ्गातोयेन कृत्स्नेन मृद्भारैश्च नगोपमैः । आमृत्योश्चाचरन् शौचं भावदुष्टो न शुध्यति ॥–दक्षस्मृति

३. अग्न्यगारे गवां गोष्ठे देवतानां च सन्निधौ । आहारे जपकाले च पादुकां च विवर्जयते ॥
–लघुशातातपस्मृति (कल्याण धर्मशास्त्रांक 'वर्ष ७०, पृ. ३००)

४. आयुः सत्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः । रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः ॥–गीता (१७।८)

५. कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरुक्षविदाहिनः । आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकाऽऽमयप्रदाः ॥–गीता (१७।९)

६. यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् । उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥–गीता (१७।१०)

७. शुद्रस्य तु कुलं हन्ति वैश्यस्य पशुबान्धवान् ।
क्षत्रियस्य श्रियं हन्ति ब्राह्मणस्य सुवर्चसम् ॥
तथोच्छिष्टमथान्योन्यं संप्राशेन्नात्र संशयः ॥–महाभारत (अनुशासन पर्व)

सूर्य नमस्कार

-योगी रमेश सिटौला

सूर्य नमस्कारको शाब्दिक अर्थ सूर्य देवको वन्दना या सूर्य देवलाई नमस्कार गर्नु हो । यसमा १२ वटा शारीरिक स्थितिहरूलाई मिलाएर सूर्य नमस्कार बनाइएको छ । सम्पूर्ण योगासन गर्न नसक्ने तर सम्पूर्ण योगासनले दिने लाभ प्राप्त गर्न चाहनेहरूका लागि कम समय र साधनाबाटै गर्न सकिने यो सूर्य नमस्कार अत्यन्त प्रभावशाली छ । सम्पूर्ण ग्रहहरूका बीचमा सूर्यको जुन स्थान छ, सम्पूर्ण योगासनहरूका बीचमा सूर्य नमस्कारको त्यही स्थान छ भन्दा अत्युक्ति नहोला ।

सूर्य नमस्कार शारीरिक साधनामात्र नभएर मानसिक साधना पनि हो । यसले शरीरको स्थितिका साथै श्वासको लयवद्धता र मनको एकाग्रताको लागि विशेष भूमिका खेलेको छ । सूर्य नमस्कारमा योग आसनालाई अझ शक्तिशाली बनाउन मन्त्र साधना पनि जोडिएको छ । मन्त्र यस्तो ध्वनि समूहको प्रवाह हो जसले मस्तिष्क तथा त्यसका विभिन्न क्रियापलापमा एक विशेष प्रकारको प्रभाव पार्दछ । यी मन्त्रहरूको अति विशिष्ट ध्वनिले मस्तिष्कमा अन्तर्निहित ऊर्जालाई सक्रिय बनाई उन्नत ऊर्जा स्रोततर्फ बढ्न मद्दत गर्दछ । यो सूर्य नमस्कार सबै उमेर समूहका मानिसहरूले सरल रूपमा गर्न सक्दछन् ।

सूर्य नमस्कार यस्तो योग हो जसको पहिला कुनै आसन गर्न जरूरी पर्दैन । यदि गर्न चाहनुहुन्छ भने सूक्ष्म व्यायम गर्न सक्नुहुन्छ ।

सूर्य नमस्कारको विधि तल दिइएको छ । गर्नुभन्दा पहिला तल दिइएको इशोपनिषद्मा दिइएको सूर्यको स्तुति मन्त्र जपेर सूर्य नमस्कार गर्दाको समय सहज हुन्छ–

हिरण्मयेन पात्रेण सत्यष्यापिहितं मुखम् ।
तत् त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये ॥ (इशोपनिषद् १५)

अर्थात् सत्यको अनुहार उज्यालो सुनौलो ढक्कनले ढाकिएको छ । हे पौष्टिक सूर्य ! सत्यको नियमको प्राप्तिको लागि, साक्षात् दर्शनको लागि हजुरले त्यो आवरण हटाउनुहोस् ।

सूर्य नमस्कार आसन समूहः

चरण १ः

स्थिति नाम : प्रणाम आसन

श्वासः रेचक (श्वास बाहिर फ्याक्ने)

एकाग्रता केन्द्र : अनाहतचक्र

मन्त्र : ॐ मित्राय नमः

बीजमन्त्रः ॐ ह्राम ।

विधिः

१. दुबै खुट्टालाई एकसाथ राखेर सोझो उभिने ।

२. दुवै हातलाई छातीको अगाडि नमस्कारको मुद्रामा जोड्ने ।

३. त्यसपछि श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।

चरण २:

स्थिति नामः हस्त उत्तान आसन

श्वासः पूरक (श्वास भित्र तान्ने)

एकाग्रता केन्द्रः विशुद्धिचक्र

मन्त्रः ॐ रवये नमः

बीजमन्त्रः ॐ ह्रीम्

विधि:

१. हत्केलालाई बाहिर फर्काएर हातलाई सीधा माथि उठाउने ।

२. कटिप्रदेशभन्दा माथिल्लो भागलाई आनन्दायक स्थिर गर्ने ।

३. पिठ्युँको भाग धनुषाकार देखियोस् ।

४. पछाडि झुक्नुका साथै श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्रमा ध्यान दिने ।

चरण ३:

स्थिति नामः पादहस्त आसन

श्वासः रेचक

एकाग्रता केन्द्रः स्वाधिष्ठानचक्र

मन्त्रः ॐ सूर्याय नमः

बीजमन्त्रः ॐ ह्रूम् ।

विधि:

१. तवसम्म अगाडि झुक्दै जाने जबसम्म हातमा औंला या हत्केलाले खुट्टाको पञ्जाको छेउमा छुँदैन ।

२. खुट्टा नझुकाई दुवै घुँडाका बीचमा नाक र त्यसपछि वरिपरिको भागले छुने प्रयास गर्ने ।

३. अगाडि झुक्नुका साथै श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।

चरण ४:

स्थिति नामः अश्वसञ्चालन आसन (वाया गोडा पछाडि)

श्वासः पूरक (दायाँ गोडा अगाडि)

एकाग्रता केन्द्रः आज्ञाचक्र

मन्त्रः ॐ भानवे नमः

बीजमन्त्रः ॐ ह्रैम् ।

विधि:

१. वायाँ गोडालाई सकेसम्म पछाडि लैजाने, दायाँ गोडा अगाडि राख्ने ।

२. पैतालालाई आफ्नै ठाउँमा रहन दिंदै दायाँ घुँडा खुम्च्याउने ।

३. पिठ्यूँ र कम्मरलाई धनुषाकार बनाउँदै शिरलाई सकेसम्म पछाडितर्फ लैजाने ।

४. दुवै हात जमिनमा राख्ने ।

५. आँखाले आकाशतर्फ हेर्ने ।

६. त्यसपछि श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।

चरण ५:

स्थिति नामः पर्वत आसन

श्वासः रेचक

एकाग्रता केन्द्रः विशुद्धि चक्र

मन्त्रः ॐ खगाय नमः

बीजमन्त्रः ॐ ह्रौम् ।

विधि:

१. दायाँ गोडालाई पछाडि लगेर वायाँसँगै राख्ने ।

२. पुठ्ठाको भागलाई माथि उठाउने ।

३. टाउकोलाई दुवै हातका बीचमा ल्याउने ।

४. गोडा र हातलाई सिधा राख्ने ।

५. पैताला र हत्केलाले जमिन छुने ।

७. यसका साथै श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।

चरणः ६

स्थिति नामः अष्टाङ्ग नमस्कार आसन

श्वासः बहिः कुम्भव (श्वास बाहिर फ्याँकेर रोक्ने)

एकाग्रता केन्द्रः मणिपुर चक्र

मन्त्रः ॐ पूष्णे नमः

बीजमन्त्रः ॐ ह्रः ।

विधि:

१. दुवै गोडाका औंलाहरू, दुवै घुँडा, दुवै हात, छाती र च्यापुले जमिन छुने ।

२. कम्मर र पुठ्ठाको भाग माथि उठाउने ।

३. यसका साथै श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।

चरणः ७

स्थिति नामः भुजङ्गासन

श्वासः बहिः पूरक

एकाग्रता केन्द्रः स्वाधिष्ठान चक्र

मन्त्रः ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

बीजमन्त्रः ॐ ह्राम्ः ।

विधिः

१. दुवै गोडालाई सिधा जमिनमा राख्ने ।

२. नाभिभन्दा माथिको भागलाई हातको सहारामा माथि उठाउँदै जाने ।

३. पिठ्युँको भाग धनुषाकार होस् र टाउको माथि गएर यसरी घुमोस् कि आँखाले आकाश देखियोस् !

४. यसका साथै श्वास, एकाग्रता, मन्त्र, बीजमन्त्र आदिमा ध्यान दिने ।

चरणः ८

स्थिति नामः पर्वत आसन

श्वासः बहिः रेचक

एकाग्रता केन्द्रः विशुद्धिचक्र

मन्त्रः ॐ मरीचय नमः

बीजमन्त्रः ॐ ह्रीम्ः ।

विधिः

यो पाचौं चरणको पुनरावृत्ति हो ।

चरणः ९

स्थिति नामः अश्वसञ्चालनासन (बायाँ गोडा अगाडि दायाँ गोडा पछाडि)

श्वासः पूरक

एकाग्रता केन्द्रः आज्ञाचक्र

मन्त्रः ॐ आदित्याय नमः

बीजमन्त्रः ॐ ह्रुम्ः ।

विधिः

यो चौथो चरणको पुनरावृत्ति हो ।

चरणः १०

स्थिति नामः पादहस्तासन

श्वासः रेचक

एकाग्रता केन्द्रः स्वाधिष्ठान चक्र

मन्त्रः ॐ सविते नमः

बीजमन्त्रः ॐ ह्रैम्ः ।

विधिः

यो तेश्रो स्थितिको पुनरावृत्ति हो ।

चरणः ११

स्थिति नामः हस्त उत्तानासन

श्वासः बहिः पूरक

एकाग्रता केन्द्रः विशुद्धि चक्र

मन्त्रः ॐ अर्काय नमः

बीजमन्त्रः ॐ ह्रौम्ः ।

विधिः

यो दोश्रो चरणको पुनरावृत्ति हो ।

चरणः १२

स्थिति नामः प्रणामासन

श्वासः बहिः रेचक

एकाग्रता केन्द्रः अनाहक चक्र

मन्त्रः ॐ भाष्कराय नमः

बीजमन्त्रः ॐ ह्रः ।

विधिः

यो पहिलो चरणको पुनरावृत्ति हो ।

सावधानीः

१. शिरमा चक्कर महसुस भएमा, उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले सूर्य नमस्कार आसन नगर्ने, यदि गर्न मन भएमा यसलाई गति एकदमै कम गरेर हरेक चरणमा स्थिर रहँदै गर्ने ।

२. गर्भावस्थामा यसको अभ्यास नगर्ने ।

३. ज्वरो आएमा वा जोर्नी सुन्निएमा सूर्य नमस्कार नगर्ने ।

लाभः

१. सूर्य नमस्कार गर्नाले शरीर स्वस्थ रहनछ ।

२. मन शान्त हुनुका साथै एकाग्रता बढ्दछ ।

३. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउँछ ।

४. शरीर फुर्तिलो हुनुका साथै अनुहारको चमक बढाउँछ ।

सूर्य नमस्कार पश्चात आवश्यक लागेमा प्राणायाम र शवासन गर्न सकिन्छ ।❖

-गुरूकुल योगाश्रम, काठमाडौं

श्री पशुपतिनाथमा केवल एक पुजारी !

शंकरमान भण्डारी

भगवान् श्रीपशुपतिनाथको मन्दिर ज्यादै पुरानो छ । मन्दिरमा दैनिक नित्य पूजा, पर्व पूजा र वार्षिक मेला पर्वमा समेत पूजा गर्न वि.सं. १८०४ सालदेखि दक्षिणात्य ब्राह्मणहरू चार जनालाई पुजारी भट्ट उपाधि दिई पूजा गराउने परम्परा चलिआएको हो । वासुकीनाथका एक जना समेत गणना गर्दा पशुपतिनाथमा कुल ५ जना भट्ट पुजारी रहने व्यवस्था छ । चार जना भट्टका छुट्टाछुट्टै जिम्मेवारी रहेको पाइन्छ ।

दैनिक भगवान्को नित्य पूजा चार जना पुजारीहरू मिली गर्ने परम्परा छ । मूल पुजारीले दैनिक नित्य पूजा गर्ने गर्दछन् । अन्य पुजारी भट्टहरूले एक एक हप्ताको पालोमा भान्सा घरमा गई भोग पकाई तयार गर्ने र तयार भएको भोगको थाली तीन जना पुजारी मिली मन्दिरमा ओसार्ने चलन छ यसरी ल्याएको भोग मूल भट्टले गर्भ गृहमा भगवान्लाई अर्पण गर्ने र एक भट्ट पुजारीले भोग चढाउनु अघि मन्दिर प्राङ्गण बाहिर रहेका गण परिवारको पूजा गर्ने गर्दछन् । बाँकी एक जना पुजारीले मन्दिर भित्र मूल पुजारीलाई सहयोग गर्ने चलन पहिलेदेखिनै चलिआएको छ । भोग पकाउने जसको पालो परेको छ, उसै भट्टबाट बेलुकी सन्ध्याकालीन आरति पूजा गर्न आउनु पर्ने मन्दिरको परम्परा रहेको छ ।

कहिले कुनै भट्ट घर विदामा जाने, कहिले कुनै भट्टलाई जुठो सुतक पर्ने त कहिले विरामी पर्ने आदि कारणले मन्दिरमा कहिलेकाँही केही विषम परिस्थिति पनि आउँछ; जसले गर्दा चारै जना भट्ट एकैसाथ मन्दिर सेवामा नहुने अवस्था पनि हुन्छ । चार जना भट्टको स्थानमा तीन जना या दुई जनासम्म भट्टहरूले नित्य पूजा चलाउने परिस्थिति धेरै पटक आएको पनि छ । तीन जना भट्ट विदामा रहेर केवल एक जनाले मात्र दैनिक पूजा चलाउनु पर्ने अवस्था भने कहिले काँही मात्र सिर्जना हुने गर्दछ ।

यहाँका ज्येष्ठ नागरिकहरूको भनाइअनुसार वि.सं. २००१/२ सालको बीचमा चार भट्ट पुजारीहरूमध्ये मूल पुजारी बाहेक अन्य तीन जना पुजारीमा एकलाई सुतक, एकलाई जुठो र एक जना घर विदामा बसेका थिए । विदामा बसेका पुजारी नेपाल आई सके पनि आएको चार दिन नभई मन्दिर प्रवेश गर्न नमिल्ने यहाँको धार्मिक परम्परा रहेको हुँदा भगवान् श्रीपशुपतिनाथको दैनिक नित्य विहान, दिउँसो र बेलुकाको सन्ध्याकालिन आरति पूजा समेत खण्डित नगरी एक्लै मूल पुजारी रावल सुब्रह्मण्यम अधिगाबाट २-३ दिनसम्म निरन्तर गर्नु परेको थियो । करिव ७८/७९ वर्षपछि यस पटक वि.सं. २०८० साल जेष्ठ शुक्लपक्ष त्रयोदशी र चतुर्दशी तिथि (१९ गते शुक्रबार र २० गते शनिवार) दुई दिनसम्म यो परिस्थिति सिर्जना भएको छ । यी दुई दिन केवल मूल भट्टमात्रै पुजारीको रूपमा मन्दिरमा सेवामा रहनुपर्ने अवस्था भयो । किनकी नारायण भट्ट पारिवारिक आशौचमा बस्नु परेकाले मन्दिर प्रवेश गर्न नमिल्ने, गिरीष भट्ट घर विदा बसी अघिल्लो दिनमात्र नेपाल आइपुग्नु भएको थियो र अर्को एक पुजारी रामकारान्त भट्ट स्वास्थ्यको कारण देखाई करिव दुई महिना अगाडि नै आफ्नो पदबाट राजीनामा दिई बिदा भइसक्नुभएको थियो ।

मूल पुजारी रावल गणेश भट्टज्यू एक्लैले धैर्यपूर्वक पूजा गर्नुभयो । विहान नियमित ८:१५-८:३० भित्रमा मन्दिर प्रवेश गरी भगवान्को अधिल्लो दिनको श्रृङ्गार पोशाक, गरगहना उतारी, मूर्ति सफा गरी शुरू आदि कलश पूजा गर्नुभयो । यसपछि आदि कलश जल ढोका बाहिरसम्म भक्तजनलाई छर्की चार ढोका लगाई स्नान शुरू गरेर नित्य रूद्री पाठ (एकावृत्ति), पूर्ण पात्र, धुप, साविक पञ्चामृत र गङ्गाजल अर्पण, पूर्ण कलश स्नान, विहान जस्तै चारै ढोका बाहिरसम्म जल छर्किने, पुनः तीन ढोका बन्द

गराई भगवान्‌को मूर्ति पुछतास गरी भगवान्‌को विधिपूर्वक सिंगार गर्ने, यन्त्र पूजा गरी भगवान्‌लाई धुप आरति दिई बालभोग (भान्छे ब्राह्मणले भान्छामा पकाएको मिष्ठान्न, हलुवा) भक्तजन, गुठीबाट चढाउन दिएको फलफूल रोटी पेडा, लड्‌डु, पान मसला चढाउने, श्रृङ्गारको बेला समय मिलाएर दैनिक एक छाक सात्विक भोजन (भुजा) आफैले मन्दिरको गर्भगृह बाहिर दक्षिणी ढोकाको दाहिने कुनामा पकाएको भोग (साविक सामान भन्दा कम परिमाणमा) थालमा पस्किएर मन्दिर भित्र लगेर भगवान्‌लाई चढाउने लगायतका सबै कार्य गर्नुभयो । त्यसरी भोग चढाई सकेपछि चार ढोका खोली भगवान्‌लाई चमर पंखाले हम्केर ऐना(दर्पण) देखाई शंखजल चढाई विहान जस्तै ढोका बाहिर रहेका भक्तजनलाई प्रसादको रूपमा छर्की पुष्पाञ्जली गरी फूल प्रसाद पनि सबैलाई वितरण गरी पूजा सिध्याएर मन्दिर बाहिर आई भगवान्‌का प्राङ्गण वरिपरिका गण परिवार नन्दी अन्नपूर्णेश्वरी, ज्वलेश्वर, चन्देश्वर, लालगणेश, कीर्तमुख भैरव, सितलामाता र धर्मशिला (ताम्रपत्र)मा पूजा गर्नुभयो । मन्दिरबाट पालोवाला भण्डारीसँग पूजा थाली र पूर्ण कलश (जलभएको चाँदीको करूवा) फेरि मन्दिरमा आई ती सामग्री उनै भण्डारीलाई फिर्ता दिई, आफ्नो शिरको रूद्राक्ष (शिरमाला) पनि मन्दिर भित्र दिई आफूले घरबाट ल्याएको चाँदीको जलझारी लिएर मन्दिर घुमी आफू बस्ने ठाउँ (मूल भट्ट पुजारी निवास चौसठ्ठी प्राङ्गण) गई भोजन गरी आराम गर्नुभयो । पुनः सन्ध्याकालमा भगवान् पशुपतिनाथको आरति पूजा गर्न बेलुका मन्दिरमा आई आरति पूजा गरी शंख जल, फूल प्रसाद वितरण गर्ने कार्य समेत उहाँकै अभिभारामा आइपर्‍यो ।

समयले ल्याएको विषम परिस्थितिले गर्दा ती सबै काम एल्लै मूल भट्ट पुजारीबाट बाध्यतावस गर्नुपर्‍यो । यो समयको माग एकातिर छँदैछ भने आफ्नो समयमा एक्लो खटेर भगवान्‌को नित्य पूजा खण्डित नहुने गरी पूर्ण पूजा गर्न पाउनु उहाँको लागि शौभाग्यको मौका हो । मूल पुजारी भई आफ्नो स्वच्छ त्याग, तपस्याबाट भगवान् श्रीपशुपतिनाथको नित्य पूजा गरेवापत उहाँमाथि भगवान्‌बाट असीम कृपा प्राप्त हुन्छ । उक्त परिस्थितिमा निर्विघ्नतापूर्वक पूजा गर्नु भएकोमा हामी भण्डारीहरू, भक्तजनहरू र सम्वन्धित निकायबाट उहाँलाई सहृदय धन्यवाद दिनुपर्दछ । उहाँ त्यसको लागि धन्यवादका प्रमुख पात्र पनि हुनुहुन्छ ।

भट्टज्यूले राजिनामा गर्नुभएको खाली पदमा हालसम्म कुनै पूजारी नियुक्त भई नसकेको अवस्था छ । भट्ट पद रिक्त हुने यो ऐतिहासिक घटना पनि हो । यस विशेष परिस्थितिमा सबैले धैर्यतापूर्वक समस्याको समाधान गर्ने बाटो खोज्नु पर्दछ ।❖

-पशुपति, काठमाडौं

जय गौमाता !

सडकमा वेवारिसे छाडिएका गाईबाच्छा, साँढेहरूको

संरक्षणमा हातेमालो गरौं ।

पृथ्वी सबैको साझा घर हो। यहाँ सबै प्राणीहरूले बाँच्न पाउने अधिकारको सुनिश्चितता गरौं। हरेक दिन गाईबाच्छाहरूका लागि केही दान गरौं। जन्मोत्सव, विवाहोत्सव आदि शुभकार्यहरू र अन्य उत्सव या स्मृतिमा गौमाताको सेवामा केही योगदान गरौं। आफू पनि बाँचौं र अवोध प्राणीहरूलाई पनि बचाऔं। सेवा नै सबैभन्दा ठूलो धर्म हो। जय गौमाता !

नन्दी सेवा स्थल

मन्दिर गाई बाच्छा बचाऊ तथा समाज विकास अभियान

फूल पसल लाइन, वनकाली, सम्पर्कः ९८०८२९७४८५, ९८४१२०४००६

प्रधानमन्त्रीद्वारा श्रीपशुपतिनाथ दर्शन

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालले पशुपतिनाथ मन्दिर दर्शन गर्नुभएको छ । प्रधानमन्त्री दाहालले गत जेठ २७ गते शनिवार अपराह्न मन्दिर दर्शन गर्नुभएको हो । प्रधानमन्त्री दाहालसँगै अन्य पाँच मन्त्रीहरू- अर्थमन्त्री प्रकाशशरण महत, परराष्ट्रमन्त्री नारायणप्रसाद साउद, संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयनमन्त्री सुदन किराँती, उर्जामन्त्री शक्ति बस्नेत, उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्तिमन्त्री रमेश रिजाल पनि सहभागी हुनुहुन्थ्यो । प्रधानमन्त्री दाहालले एकसाता अघि भारत भ्रमणका क्रममा उज्जैनको महाकालेश्वर मन्दिरको दर्शन र पूजा गर्नुभएको थियो । महाकालेश्वरको दर्शन गरेपछि भगवान् श्रीपशुपतिनाथको मन्दिर दर्शन गर्नुपर्ने धार्मिक मान्यता रहेकोले उहाँले श्रीपशुपतिनाथको दर्शन गर्नुभएको जानकारहरूको भनाइ छ ।

श्रीहरि कीर्तन दिव्य सेवा समाज ७ औं वर्षमा

श्री हरिकीर्तन दिव्य सेवा समाज सातौ वर्षमा प्रवेश गरेको छ । गत जेठ १७ गते निर्जला एकादशीको अवसरमा नित्य पाक्षिक कार्यक्रम र संस्थाको सातौं वार्षिक उत्सव समारोह सभ्य र भब्य रूपमा सम्पन्न भयो । दुई चरणमा गरिएको सो कार्यक्रमको पहिलो चरणमा कर्ताद्वय कबिता बस्नेत र श्री गोमा पोखरेलद्वारा भगवान्को सेवा पूजा, एकादशी पाठपारायण तथा ज्ञानरसले परिपूर्ण भगवान्का कथा एवम् दिव्य आरती र अर्को चरणमा सातौं वार्षिक उत्सवलाई एक औपचारिक कार्यक्रम गरी सम्पन्न गरिएको थियो ।

संस्थाका अध्यक्ष सुशीला नेपालको अध्यक्षता, प्राचार्य भवानीप्रसाद खतिवडाको प्रमुख आतिथ्यता, युवा व्यासाचार्यहरू पं. श्री बैकुण्ठनारायण पौडेल, ज्योतिश पं. श्री पुरूषोत्तम सेढाई, वैदिक धार्मिक महासंघका अध्यक्ष पं. श्री द्रोण सुबेदी तथा गौरी मासिक पत्रिकाका सम्पादक अर्जुन लामिछानेको आतिथ्यतामा सञ्चालित सो कार्यक्रममा संस्थाका पदाधिकारी, सदस्यहरू एवम् अन्य शुभचिन्तकहरूको समुपस्थिति थियो ।

कार्यक्रममा संस्थामा बिगत ६ बर्षदेखि निरन्तर तवला वादन गरी भगवान्को भजन कीर्तन कार्यलाई सहयोग गर्नु भएकोमा तवला वादक श्री चन्द्रकुमार श्रेष्ठलाई विशेष सम्मान गरिएको थियो । यसैगरी नयाँ आजीवन सदस्यहरूलाई प्रमाण पत्र सहित सम्मानित गर्नुका साथै संस्थामा निरन्तर आर्थिक सहयोग गर्ने व्यक्तित्वहरूलाई धन्यवादका साथ सम्मान र संस्थाका जेष्ठ आजीवन सदस्यहरूलाई सम्मानित गरिएको थियो ।

श्रीमदभागवत कथा सम्पन्न

चाँगुनारायण नगरपालिका वडा नं. ३ गैरीगाउँस्थित राधाकृष्ण एवम् विष्णु पाञ्चायन मन्दिरमा गत जेठ ११ देखि १९ गतेसम्म श्रीमद्भागवत सप्ताह ज्ञान महायज्ञ आयोजना गरिएको छ । महायज्ञको समापन विशेष कार्यक्रमको आयोजना सहित गरिएको थियो । कार्यक्रमको

समापन चाँगुनारायण नगरपालिकाका प्रमुख जीवन खत्रीको प्रमुख आतिथ्यमा भएको थियो । सो कार्यक्रममा वडाध्यक्ष, वडा सदस्यहरू सहित विभिन्न अतिथिहरू र भक्तजनको उपस्थितिमा पूर्ण घडाको जलबाट अभिषेक गरी महायज्ञको समापन गरियो ।

श्रीगणेश छत्रटोल महिला समूहबाट आयोजित सप्ताह यज्ञमा वाचक पं. सुजन तिमल्सिना, उपवाचक लक्ष्मणप्रसाद ढुङ्गाना, बालसन्त रामानन्द बालयोगीले प्रवचन गर्नुभएको थियो । माधवप्रसाद न्यौपानेको संयोजकत्वमा आयोजित उक्त महायज्ञ कार्यक्रममा भजनकीर्तन, संगीतमय प्रवचन, झाँकी प्रदर्शन गरिएको थियो । संस्थाकी अध्यक्ष गंगा न्यौपाने सहित विष्णु न्यौपाने, गोपाल न्यौपाने, दिया न्यौपाने, रामहरि श्रेष्ठ, लक्ष्मण श्रेष्ठ, सरिता न्यौपाने, सावित्री न्यौपाने, लक्ष्मी भुजेल, माधव न्यौपाने, श्याम खड्कालगायत छत्रपाल महिला समूहका परिवारहरूको विशेष सहयोगी भूमिका रहको थियो । उक्त यज्ञमा शिवप्रसाद न्यौपाने, कीर्तन न्यौपानेले दैनिक पूजा अर्चना गर्नुभएको थियो ।

चाँगुनारायण नगरपालिका १, २, ३ र ४ नम्बर वडाका श्रद्धालुहरूको विशेष उपस्थिति रहेको सो महायज्ञमा करिव ७०० भक्तजनहरूको समुपस्थिति थियो । कुनै आर्थिक उपार्जनको उद्देश्य नराखी विशुद्ध हिन्दु धर्मको रक्षार्थका लागि भएको उक्त सप्ताह महायज्ञ भव्य र सभ्य रूपमा सम्पन्न भएको थियो । महायज्ञमा १९७ जना भक्तहरूले ४ लाख ३३ हजार ६०४ रूपैयाँ ११ पैसा भेटी दक्षिणा प्रदान गर्नुभएको थियो । जसमा वाचक, गणेश, सन्त बालयोगी, झाँकी प्रदर्शक, कलाकार, साउण्ड सिष्टम, पण्डाल, गुरू आमा, गुरुहरू ब्राह्मण भोजन, पूजा अर्चना सामग्रीमा रू. ४ लाख, २४ हजार १५० रूपैयाँ खर्च भई ९ हजार ४९४ रूपैया ११ पैसा बचत भएको छ ।

पशुपतिमा निःशुल्क भोजन

जय महाकाल युवा समूहको सक्रियतामा पशुपति क्षेत्रस्थित वनकाली धर्मशाला परिसरमा दीन दुःखीहरूलाई लक्षित गर्दै निःशुल्क भोजन खुवाउने कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ । गत जेठ २७ गते शनिवारबाट आरम्भ गरिएको उक्त कार्यक्रममा दैनिक ५० देखि १०० जना व्यक्तिहरूले सेवा लिइरहेको आयोजक समितिको भनाइ छ । कोही पनि खानाको अभावमा भोकभोकै छट्पटाउन नपरोस् भनी आफूहरूले यस प्रकारको सेवा आरम्भ गरेको यस संस्थाका अध्यक्ष लीलानाथ भण्डारी बताउनुहुन्छ । उहाँका अनुसार गंगवुमा निःशुल्क भोजन प्रारम्भ गरिएको ठीक ११३० दिनपछि काठमाडौंको पशुपतिस्थित वनकालीमा सेवा आरम्भ गरिएको हो । यसैवीच पशुपति क्षेत्र विकास कोषले घोषणा गरेको सहयोगापेक्षी सडक मानव रहित पशुपति क्षेत्रको अभियानलाई बाधा पर्दैन त भन्ने प्रश्नमा उहाँले उक्त अभियानमा सहकार्य गरेको मानव कल्याण समाजसँगै हातेमालो गरेर आफूहरू अगाडि बढेको बनाउनुभयो ।❖

बाढी पहिरोबाट जोगिऔं

जथाभावी सडक निर्माण र वन विनाशले बाढीपहिरो निम्त्याउने हुँदाः

- वृक्षारोपण गरौं, वनजंगल जोगाऔं, बाढीपहिरो नियन्त्रण गरौं ।
- पहिरोको जोखिम भएका क्षेत्र तथा नदी किनारमा रूख, बाँस, निगालोजस्ता भू-क्षय रोक्ने खालका विरूवा रोपौं र संरक्षण गरौं ।
- आफ्नो बस्ती तथा समुदायको रक्षा गरौं ।
- बाढी तथा पहिरो गएको सूचना तल्लो तटीय क्षेत्रमा दिऔं ।

बाढीपहिरोबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं।

नेपाल सरकार

विज्ञापन वोर्ड

अब गौरी मासिक इ-पत्रिकामा संसार भरि पनि पढ्न सकिन्छ ।

गौरी अब ईन्टरनेको माध्यमबाट पनि पढ्न सकिन्छ।
www.ushaeduhouse.com
मा गएर निःशुल्क, सशुल्क डोनेशनमा पढ्न सकिने जानकारी गराउँदछौं।

देश तथा विदेशमा रहनु भएका पाठक वर्गले सिधै सर्वसुलभ रूपमा पढ्न सक्नुहुनेछ।

गौरी मासिक पत्रिकाको निरन्तरताको निम्ति अक्षय कोष निर्माणको लागि यहाँको सानो सहयोग हाम्रो लागि अमूल्य रहनेछ । सहयोगको निम्ति-

eSewa
GAURI PUBLICATION
9851053601

अरुणसिंह पण्डालवाला
प्रोपाइटर

ॐ

अरूणसिंह पण्डालवाला
गौरीघाट काठमाडौं, मोबाइलः ९८५१२५४२२४,९८४१७४२०९६, ९८४१७८४५०५

सेवाहरू:
वाटरप्रुफ पण्डाल, पाल, गेट, मञ्चका साथै सजावटका लागि सम्पर्क गर्नुहोला साथै बत्ती, जेनेटर र साउन्डसिष्टमका निम्ति समेत सम्झनुहोला ।

नव वर्ष २०८०को पावन अवसरमा
हाम्रा समस्त ग्राहक महानुभावहरूमा हार्दिक शुभकामना !

शुद्ध, सफा र स्वादिष्ट नेपाली भोजनका लागि सदैव सम्झनुहोला ।

त्रिवेणी भोजनालय
क्षेत्रपाटी, काठमाडौं | फोनः ४२५१९८४

संस्कृत, नेपाली एवम् हिन्दी भाषामा समेत वेद, पुराण, ज्योतिष, कर्मकाण्ड आदि विषयमा विभिन्न धार्मिक पुस्तकहरू चाहिएमा सधैं सम्झनुहोला !

दुर्गा धार्मिक पुस्तक पसल
पशुपति, काठमाडौं
सम्पर्कः ९८४१५२१३५३

Your Printing Solution

"गुणस्तरीय छपाई, सुपथ मुल्य"

किशोर अफसेट प्रेश प्रा. लि.
गोल्कोपाखा, ठमेल, काठमाडौ, फोन: ०१-४०२२५४४

CG

बनौं आदर्श नागरिक

वाइ वाइ

जसले अरुको भलाईमा आफ्नो खुशी खोज्दछन्
उसलाई वाइवाइ सलाम गर्दछ ।

#banauaadarshnagarik
#बनौंआदर्शनागरिक

म.क्षे.हु.द.नं. १०/०६७/०६८

मानव कल्याण समाज
Human Welfare Society

(सेवा घर)

"हुनेबाट सहयोग, नहुनेलाई उपयोग।"

"तपाईको एक गाँस कसैको
एक छाक बन्न सक्छ ।"

"बेवारिसे सडकमानव मुक्त नगर,
सुन्दर पशुपतिको रहर ।"

"तपाई एक छाक खुवाउनुहोस, बांकी हामी जुटाउँछौं ।"

साथ र सहयोगको लागिः

सम्पर्कः ९८५१२७४८३०
९८५१२७४८३२
९८५१२७४८३४

स्थानः पशुपति क्षेत्र, बनकाली आश्रम

खाता नम्बरः ०१७१५३३३०३१

सिद्धार्थ बैंक, कमलबिनायक शाखा

खाता नामः **Manab Kalyan Samaj**

"भोको पेटलाई भोजन सेवा,
सर्वोत्कृष्ट मानव सेवा ।"